

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**VYUŽITÍ NETRADIČNÍCH PRVKŮ PŘI VÝUCE
ATLETIKY NA 1. STUPNI ZŠ – ATLETICKÁ ABECEDA,
VYTRVALOSTNÍ BĚH**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Markéta Vataščinová

Učitelství pro 1. stupeň ZŠ, kombinovaná forma studia

Vedoucí práce: Mgr. Ilona Kolovská

Plzeň, 2013

Obsah

1. Úvod.....	7
2. Cíl a úkoly.....	9
3. Teoretická část.....	10
3.1 Pojetí tělesné výchovy dle platného RVP.....	10
3.2 Pojetí tělesné výchovy dle platného školního vzdělávacího programu Základní školy jazyků Karlovy Vary.....	15
3.3 Učební osnovy atletiky dle školního vzdělávacího programu Základní školy jazyků Karlovy Vary.....	18
3.4 Mladší školní věk.....	23
3.4.1 Obecná charakteristika.....	23
3.4.2 Biologická charakteristika.....	24
3.4.3 Psychologická charakteristika.....	25
3.4.4 Hry a pohybové hry v mladším školním věku.....	26
3.4.5 Sociální charakteristika.....	27
3.4.6 Pedagogická specifika.....	28
3.5 Běh.....	30
3.5.1 Všeobecná charakteristika běhu.....	30
3.5.2 Technika běhu.....	30
3.5.3 Běžecká abeceda.....	32
3.6 Vytrvalostní schopnosti.....	37
3.6.1 Vymezení pojmů a definic.....	37
3.6.2 Dělení vytrvalostních schopností.....	38
3.6.3 Energetické zajištění vytrvalostních schopností.....	41
3.6.4 Metody rozvoje vytrvalostních schopností.....	42
3.6.5 Rozvoj vytrvalostních schopností u dětí mladšího školního věku.....	45
4. Praktická část.....	46
4.1 Hry na rozvoj vytrvalostních schopností.....	46
4.2 Přípravné hry na rozvoj běžecké abecedy:.....	82
5. Diskuse.....	111
5.1 Všeobecná část.....	111

5.2	Část o prvcích běžecské abecedy	112
5.3	Část o rozvoji vytrvalostních dovedností.....	112
6.	Závěr.....	114
7.	Resume	115
8.	Seznam použité literatury	116
8.1	Knižní zdroje.....	116
8.2	Internetové zdroje	117
8.3	Jiné zdroje	117
9.	Přílohy	118
9.1	Seznam obrázků (fotografií)	118
9.2	Seznam tabulek	120
9.3	Souhlas rodičů s fotografováním dětí	121
9.4	CD s video nahrávkami z praktické části diplomové práce.....	122

1. Úvod

Má diplomová práce nese název Využití netradičních prvků při výuce atletiky na 1. stupni ŽŠ – běžecká abeceda a vytrvalostní běh. Už dle názvu je zřejmé, čím se budu zabývat. Když jsem se dozvěděla o tomto tématu, vypsáném katedrou tělesné výchovy a sportu, doufala jsem, že na mě zbyde. Byla jsem přesvědčena o tom, že lepší téma pro mě snad ani nemůže být, jelikož se sportu a hlavně atletice věnuji od dětství.

Již v mateřské školce jsem navštěvovala oblastní závody v orientačním běhu. Na druhém stupni základní školy jsem se atletice věnovala závodně. A to v Karlovarském klubu AC Start. V dnešní době se atletice věnuji pouze rekreačně. Zvláště v oblíbě mám běhy na dlouhé tratě. I proto jsem byla ráda, že se má diplomová práce může zabývat právě rozvojem vytrvalostních schopností u mladších žáků.

Na prvním stupni základní školy učím teprve třetím rokem. Předtím jsem ovšem téměř 4 roky pracovala ve školní družině, kde jsem vedla sportovní kroužek. Proto můžu potvrdit, že dnešní diskuse na téma klesající úrovně tělesné zdatnosti dětí mají svá opodstatnění. Zajímalo by mě, proč tomu tak je. Pokusila jsem se, nad touto otázkou zamyslet.

Důvody mohou být různé. Jako první mě napadá celková změna životního stylu. Dnešní doba nabízí dětem mnohem více moderních způsobů trávení volného času než dříve. Mají k dispozici různé počítačové hry a v lepším případě herní konzole. Bohužel to většinu dětí baví mnohem více než sportování.

Přijde mi, že i já jsem v dětství měla daleko více přirozeného pohybu, který právě dnešním dětem chybí. Samozřejmě za to nemohou samy děti. Dle mého názoru to s sebou přináší dnešní uspěchaná doba. Kde jsou ty děti, které lítaly po škole po venku, hrály na schovávanou a lezly na stromy? Rodiče je vozí do školy i ze školy autem, protože o ně mají právem strach. A já se jim nedivím.

Právě proto jsem ráda, že jsem mohla, alespoň trochu přispět ke zlepšení pohybových dovedností našich dětí tím, že hodiny tělesné výchovy připravím tak, aby pro děti byly lákavé a bavily je.

V diplomové práci jsem nejprve vymezila teoretické poznatky z oblasti výuky tělesné výchovy v dnešním školském systému. Jelikož je práce zaměřená na 1. stupeň základní

školy, zaměřila jsem se také na problematiku mladšího školního věku. Snažila jsem se u této věkové skupiny vymezit všechna její specifika a charakteristické rysy. Dále jsem se zabývala otázkou vytrvalostních schopností. Především jejím rozvojem a fyziologickými předpoklady k vykonávání.

V praktické části jsou navrženy, zrealizovány a zpracovány jednotlivé herní činnosti rozvíjející vytrvalost a průpravná cvičení vedoucí k co nejlepšímu provedení prvků běžecké abecedy.

2. Cíl a úkoly

Cílem mé diplomové práce bylo navrhnout, zpracovat a následně zrealizovat pohybové činnosti a hry zaměřené na rozvoj vytrvalostních schopností a běžecké abecedy s využitím netradičních prvků na 1. stupni základní školy.

Než jsem začala diplomovou práci zpracovávat, zadala jsem si tyto úkoly:

1. Zpracovat teoretickou část, ve které se budu zabývat několika tématy. Jedním z nich je pojetí Tělesné výchovy v dnešním školském systému. Dalším tématem je vymezení charakteristik u žáků mladšího školního věku. Dále objasnit problematiku vytrvalosti a rozvoje vytrvalostních schopností na 1. st. základní školy. Dále nastínit teoretická východiska k běžecké abecedě.
2. Navrhnout a zrealizovat pohybové hry a cvičení, která budou pro žáky přínosem z hlediska atletických dovedností. Budou rozvíjet jejich vytrvalost a celkovou obratnost. A přispějí ke správnému provedení prvků běžecké abecedy.

3. Teoretická část

3.1 Pojetí tělesné výchovy dle platného RVP

Vzdělávací obor Tělesná výchova, do které je zahrnutá i Zdravotní tělesná výchova společně s Výchovou ke zdraví spadá pod vzdělávací oblast Člověk a zdraví. Dle platného RVP je tělesná výchova vzdělávací obor komplexní, který má za úkol vzdělávat žáky v oblasti zdraví a vést je k poznání vlastních pohybových vlastností a k poznání účinků cvičení na vlastní tělo, fyzickou zdatnost a psychickou i sociální pohodu.

RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ, VÚP,
Praha 2007

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví má vytčené tyto cíle

- Poznání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty.
- Pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů.
- Poznání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí.
- Získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé, na co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje.
- Využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevnění způsobu rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví.
- Propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy, se základními estetickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- Chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.
- Aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci. RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁNÍ, VÚP, *Praha 2007*

V primárním vzdělání je pro osvojení pohybové dovednosti velice důležitý zážitek a radost z pohybu. Z toho by také měla výuka tělesné výchovy na 1. stupni základní školy vycházet.

Život člověka vychází ze spontánního pohybu, z čehož by mělo vycházet i pohybové vzdělávání u dětí mladšího školního věku. Později jsou žáci vedeni k uvědomělému zařazování pohybové činnosti do svého denního režimu podle svého nadání, zájmu a dle svých pohybových potřeb. Ve vyšších ročnících by žáci měli být schopni ohodnotit svoji pohybovou činnost a výkonost.

Jedním z úkolů učitele je u žáků rozpoznat jednak pohybové nadání a dále jej vhodným způsobem rozvíjet, ale také sledovat případná zdravotní oslabení, která jsou zapotřebí kompenzovat vhodným cvičením. Tato kompenzační cvičení mohou být zařazena do hodin tělesné výchovy pro všechny žáky, nebo pouze pro žáky se zdravotním hendikepem jako činnost náhradní, kterou vykonávají v době, kdy ostatní žáci provádějí cvičení pro ně nevhodná.

RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ, VÚP,
Praha 2007

Dle RVP, 2007 se vzdělávací obsah vzdělávacího oboru Tělesná výchova dělí na dvě období. V každém období je dáno, co by žák měl umět.

Výstupy I. období

- Spojovat pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívat nabízené příležitosti.
- V závislosti na své individuální dovednosti zvládat jednoduché pohybové činnosti jako jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině.
- Spolupracovat při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích.
- Umí uplatnit hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorách školy.
- Zvládá reagovat na jednoduché pokyny a povely k osvojené činnosti a její organizaci.

Výstupy II. období

- Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své zdatnosti.
- Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.
- Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her.
- Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.
- Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.
- Jedná v duchu fair play, dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví.
- Užívá při pohybové činnosti základní osvojené tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.
- Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy.
- Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.
- Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace.

Dle RVP, 2007 se učivo probírané na 1. stupni ZŠ dělí do tří částí. Jsou to činnosti:

1. ovlivňující zdraví
2. ovlivňující úroveň pohybových dovedností
3. podporující pohybové učení

Z činností ovlivňujících zdraví se na 1. stupni základního vzdělání probírá toto učivo

- Význam pohybu pro zdraví – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu.

- Příprava organismu – příprava před pohybovou zátěží, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení.
- Zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže, průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití.
- Rozvoj různých forem rychlostí, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu.
- Hygiena při TV – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity.
- Bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání nářadí a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV.

Z činností ovlivňujících úroveň pohybových dovedností je to dle RVP, 2007 toto učivo

- Pohybové hry – s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity, využití hraček a netradičního nářadí při cvičení, pohybová tvořivost.
- Základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti.
- Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie pohybem, jednoduché tance.
- Průpravné úpoly – přetahy a přetlaky
- Základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem.
- Základy sportovních her – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídajícím velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry a utkání podle zjednodušených pravidel mini sportů.
- Turistika a pobyt v přírodě – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody.
- Plavání – (základní plavecká výuka) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu.

- Lyžování, bruslení – (podle podmínek školy) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích.
- Další činnosti – (podle podmínek školy a zájmu žáků).

Z činností podporujících pohybové učení je dle RVP, 2007 probíráno toto učivo

- Komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály.
- Organizace při TV - základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí.
- Zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly.
- Pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží.
- Měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy.
- Zdroje informací o pohybových činnostech.

3.2 Pojetí tělesné výchovy dle platného školního vzdělávacího programu

Základní školy jazyků Karlovy Vary

Z ministerstva školství stanoveného Rámcového vzdělávacího programu si škola, na které učím a realizuji diplomovou práci, vytvořila školní vzdělávací program v tomto znění.

Předmět Tělesná výchova je na 1. stupni základní školy dotován dvěma hodinami týdně. Výuka chlapců i dívek probíhá společně pod vedením většinou třídního učitele, nebo učitele specializovaného na tělesnou výchovu.

ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ – ROZŠÍŘENÁ VÝUKA JAZYKŮ, *Karlovy Vary 2009*

Je nutné upozornit na to, že škola má v současné době k dispozici dvě tělocvičny, které nevyhovují potřebám vyučování. Obě tělocvičny mají nestandardní rozměry a nevyhovují ani hygienickým normám. Obě jsou kapacitně určeny pouze pro 18 žáků. Z tohoto důvodu je nácvik pohybových dovedností prováděných v těchto tělocvičnách značně ztížený.

ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ – ROZŠÍŘENÁ VÝUKA JAZYKŮ, *Karlovy Vary 2009*

Za příznivého počasí je možné využít hřiště u hlavní budovy školy. Které je vybaveno tartanovým povrchem a primárně je určeno pro nácvik atletických disciplín.

Dále má škola k dispozici malé hřiště u školní přístavby, které je také vybavené tartanovým povrchem.

K rozvoji klíčových kompetencí žáků uplatňují učitelé v naší škole tyto vzdělávací a výchovné postupy:

Kompetence k učení

- Vedeme žáky k poznání vlastních pohybových schopností a k jejich individuálnímu rozvoji.
- Navozujeme situace, aby si žáci uvědomovali souvislost mezi tělesnou kondicí a psychickou pohodou.

- Systematicky sledujeme vývoj fyzické zdatnosti žáků.

Kompetence k řešení problémů

- Vedeme žáky k přemýšlení o problémech při ovládnutí cviku, sportovního prvku.
- Hledáme tréninkové cesty, které vedou k jeho zvládnutí.
- Monitorujeme, jak žáci hledají a zvládají vhodné taktiky v individuálních i kolektivních sportech.

Kompetence komunikativní

- Připravujeme žáky na přijímání a konání kompromisů.
- Otevíráme prostor pro diskusi (o taktice družstva, správnosti rozhodnutí, fair play.....)
- Pořizujeme záznamy a obrazové materiály ze sportovní činnosti a společně materiál se žáky analyzujeme.
- Podporujeme pozitivní komunikaci mezi žáky.

Kompetence sociální a personální

- Vedeme žáky k dodržování pravidel fair play.
- Prezентujeme a podporujeme myšlenky olympijského hnutí.
- Rozvíjíme spolupráci uvnitř kolektivu družstva.
- Dohlžíme na rozdělování a přijímání úkolů uvnitř družstva.

Kompetence občanské

- Podporujeme aktivní sportování.
- Objasňujeme žákům nutnost potřeby dodržování hygieny při tělesných aktivitách.
- Nacvičujeme první pomoc při úrazech.
- Vedeme žáky k aktivní ochraně zdraví (škodlivost drog, obezity, nezdravého životního stylu....)

Kompetence pracovní

- Neustále připomínáme nutnost dodržování pravidel ve sportu i v celém životě.

- Vyhledáváme možná rizika při pohybových činnostech a hledáme cesty jejich minimalizace.
- Zpracováváme a prezentujeme naměřené výkony.
- Pochvalou a povzbuzováním vedeme žáky k lepším výkonům a pozitivnímu vztahu k práci.

Průřezová témata

Environmentální výchova

- Lidské aktivity a problémy životního prostředí
- Vztah člověka k prostředí

Osobnostní a sociální výchova

- Hodnoty, postoje, praktická etika
- Komunikace
- Kooperace a kompetice
- Psychohygiena
- Řešení problémů a rozhodovací dovednosti
- Sebepoznání a sebepojetí
- Seberegulace a sebeorganizace

ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ – ROZŠÍŘENÁ
VÝUKA JAZYKŮ, *Karlovy Vary 2009*

3.3 Učební osnovy atletiky dle školního vzdělávacího programu Základní školy jazyků Karlovy Vary

1. ročník

atletika	
výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pokyny pro bezpečnost při atletických hrách • samostatně se převlékne do vhodného úboru • reaguje na základní pohyby a gesta učitele • rozumí základním pojmům souvisejícím s během, skokem do dálky a hodem • zvládá nízký a polovysoký start • zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní techniku běhu, skoku do dálky a hodů míčkem 	<p><i>Běh:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná a kondiční cvičení pro zvyšování běžecké rychlosti a vytrvalosti • nízký a polovysoký start • rychlý běh • vytrvalostní běh do 10 minut <p><i>Skok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná a kondiční cvičení pro zvyšování odrazové síly a obratnosti • odraz z místa • skok do dálky z místa • odraz z rozběhu z pásma širokého 50 cm <p><i>Hod:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná a koordinační cvičení pro hod kriketovým míčkem • hod míčkem z místa a z chůze

Tabulka 1 - ročníkový plán pro 1. ročník

2. ročník:

atletika	
výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none">• uplatňuje pravidla bezpečnosti při atletických činnostech• samostatně se převlékne do vhodného cvičebního úboru• správně reaguje na základní pohyby a gesta učitele• rozumí základním pojmům, které souvisejí s během, skokem do dálky a hodem• předvede nízký a polovysoký start• zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky z místa i z rozběhu, hodů míčkem z místa a za chůze	<p><i>Běh:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti a vytrvalosti• nízký a polovysoký start• rychlý běh na 30 - 60 metrů• vytrvalostní běh do 10 minut <p><i>Skok:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• průpravná cvičení pro zvyšování odrazové síly a obratnosti• odraz z místa• skok do dálky z místa• skok do dálky z rozběhu• odraz z pásma širokého 50 cm <p><i>Hod:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• průpravná cvičení pro hod kriketovým míčkem• hod míčkem z místa a z chůze

Tabulka 2 - ročníkový plán pro 2. ročník

3. ročník

atletika	
výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none"> • dodržuje pravidla bezpečnosti při atletických hrách • aktivně zvládá základní osvojené pojmy související s během, skokem do dálky a hodem míčkem • správně reaguje na základní pokyny a gesta učitele • zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodu míčkem z chůze i z rozběhu • upraví doskočiště, připraví start běhu, vydá pokyny pro start • zhodnotí kvalitu pohybové činnosti a reaguje na pokyny k vlastním chybám 	<p><i>Běh:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení pro zvyšování běžecké rychlosti a vytrvalosti • běžecká abeceda: liftink, skipink, zakopávání • nízký start na povel • polovysoký start • rychlý běh do 60 metrů • vytrvalostní běh do 12 minut • vytrvalý běh na dráze do 600 metrů <p><i>Skok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení pro zvyšování odrazové síly a obratnosti • skok do dálky s rozběhem • odraz z pásma širokého 50 cm <p><i>Hod:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • průpravná cvičení pro hod kriketovým míčkem • hod míčkem z chůze, postupné spojení s rozběhem

Tabulka 3 - ročníkový plán pro 3. ročník

4. ročník:

atletika	
výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none">• po předvedení opakuje běžeckou abecedu• na povel odstartuje z nízkého a polovysokého startu• dovede vydat povely pro start• skočí do dálky po rozběhu a odrazu z jedné nohy (odraz z pásma 50 cm)• ovládá základy rozměření rozběhu• dokáže připravit doskočiště (matrace)	<p><i>Běh:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• běžecká abeceda• nízký start• polovysoký start• rychlý běh na 60 m• vytrvalostní běh v terénu na 12 – 15 minut• vytrvalý běh na 600 m <p><i>Skok:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• skok do dálky a do výšky• průpravná cvičení pro ovlivňování odrazové síly a obratnosti• skok do dálky s rozběhem – odraz z pásma širokého 50 cm• základy rozměření rozběhu <p>rozšiřující učivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• přeskok laťky stylem skrčným, nebo střížným• příprava doskočiště (matrace) <p><i>Hod:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• průpravná cvičení pro hod míčkem, hod kriketovým míčkem• spojení rozběhu s odhodem

Tabulka 4 - ročníkový plán pro 4. ročník

5. ročník:

atletika	
výstupy	učivo
<ul style="list-style-type: none">• ovládá běžeckou abecedu (liftink, skipink, zakopávání, předkopávání)• na povely odstartuje z polovysokého a nízkého startu• změří a запиše výkony• vydává povely pro start• skočí do dálky po rozběhu a odrazu z jedné nohy z břevna• přeskočí laťku stylem skrčným a střížným• rozmezí rozběh• připraví doskočiště• odhodí míček z rozběhu ze správného odhodového postoje	<p><i>Běh:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• běžecká abeceda• nízký start• polovysoký start• rychlý běh na 60 m• vytrvalostní běh v terénu na 12 – 15 minut• vytrvalý běh na 800 m <p><i>Skok:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• skok do dálky a do výšky• skok do dálky z rozběhu, postupně z břevna• rozměření rozběhu• příprava doskočiště (matrace) <p><i>Hod:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• hod kriketovým míčkem

Tabulka 5 - ročníkový plán pro 5. ročník

3.4 Mladší školní věk

3.4.1 Obecná charakteristika

Toto období je z hlediska vývoje v životě člověka poměrně dlouhé. Možná i to je příčinou poměrně rozsáhlých definic. Vaněk (1975) a Příhoda (1963) charakterizují a dělí období takto:

Intenzivní biopsychosociální změny v průběhu této relativně dlouhé vývojové periody jsou příčinou dalšího vnitřního dělení do dvou období:

1. druhé dětství a prepubescence (PŘÍHODA 1963)
2. dětství a druhé dětství (VANĚK 1975)

Jiné názory zase praví, že období mladšího školního věku u dítěte začíná nástupem do školy, tedy začátkem povinné školní docházky a končí ukončením 5. ročníku. Z časového hlediska je to období mezi 6. nebo 7. až 10. nebo 11. rokem věku dítěte. Toto dělení je samozřejmě velice individuální, vzhledem a aktuálnímu vývoji každého jedince. Některé publikace uvádí, že toto období začíná dosaženou školní zralostí, která se zjišťuje pomocí speciálních testů.

Pro toto období je bezesporu nejdůležitější, a pro mnohé děti také nejtraumatičtější, nástup do školy. Tímto důležitým krokem se žákům zásadně změní režim celého dne a tím i životní styl. Z bezstarostných hrátek v mateřské škole se dostanou do prostředí, kde musí, pro ně nezvykle dlouhou dobu, udržet pozornost. To s sebou nese i změny v pohybovém režimu dětí. Bohužel jde většinou o změny negativní. Ve školním prostředí pobývají žáci daleko méně na čerstvém vzduchu, mají daleko menší prostor pro fyzické vybití nahromaděného stresu, který s sebou nástup do školy přináší. Hlavní činností už není hra, ale učení se, soustředění se a příprava na výuku. I když by se podle Miloslava Kodýma (1930), měli žáci v tomto věku aktivně pohybovat minimálně 5 hodin denně. Což je ve škole nemožné. Kompenzací tohoto života by měla být právě školní tělesná výchova. Státem je tento předmět bohužel dotován pouze dvěma hodinami týdně, což je žalostně málo. Právě proto, by měl každý pedagog soustředit velkou pozornost na přípravu kvalitních, pro žáky prospěšných a lákavých hodin tělesné výchovy.

3.4.2 Biologická charakteristika

Pro tělesný vývoj je příznačné, že se ztrácejí dětské tvary těla a objevují se nové, pro školáka typické tvary. (RYBÁROVÁ a kol. 1988)

Toto období se někdy také označuje jako období klidu. Jedinec se vyvíjí postupně, přiměřeně a rovnoměrně přibývá na hmotnosti. Dítě může působit hubenějším dojmem, neboť dochází převážně k růstu do výšky a to hlavně na počátku tohoto období. Jak Rybárová (1988) v knize Psychologie a pedagogika uvádí, dítě v tomto věku vyrostе průměrně o 4, 5 až 5, 5 cm za rok, kdy u dívek je růst markantnější. Naopak konec období se někdy nazývá jako období druhé plnosti, kdy dohází k typickému zakulacování postavy a zmnožení podkožního tuku.

Tělesný pohyb žáků se díky rychlejšímu vývoji velkých svalových skupin stává ladnější a koordinovanější. Hlavně na začátku tohoto období se můžou žáci zdát nešikovní v jemné motorice. Souvisí to s pomalejším vývojem záprstních a zápěstních svalů, které jsou při těchto činnostech využívány. Postupným nácvikem a tělesným vývojem se rozdíl mezi jemnou a hrubou motorikou zmenšuje. (VILÍMOVÁ 2002)

Dochází k osifikaci, čili kostnatění kosterního systému, vytváří se typické zakřivení páteře, avšak zádové svalstvo je ještě slabě vyvinuté. Proto je velice důležité u dětí této věkové skupiny dbát na správné držení těla a rovnostranné zatížení, neboť by mohlo snadno dojít k nevratným deformitám. Zejména v první třídě by dítě nemělo být nadměrně přetěžováno písemnými pracemi, neboť k ukončení kostnatění zápěstních a záprstních kůstek dochází až ke konci zmiňovaného období. (RYBÁROVÁ a kol. 1988).

V knize Didaktika tělesné výchovy (SÝKORA 1985) se uvádí, že svalstvo obsahuje méně hemoglobinu, tuků, bílkovin a anorganických látek. Ale více vody než svalstvo dospělých. Postupně se svalstvo rozvíjí, intenzivněji svalstvo horních končetin, chlapci dosahují vyšší hodnoty síly jednotlivých svalových skupin.

Výrazně se vyvíjí nervová soustava. Do desátého roku věku dosahuje mozek dítěte hmotnosti dospělého člověka. Poté rychlost vývinu pomalu klesá.

Velké rozdíly ve vývoji zaznamenáváme na základě pohlaví. Jde především o odlišnosti v těchto oblastech:

Intersexuální rozdíly ve vývoji		
<i>oblast</i>	<i>chlapci</i>	<i>dívky</i>
Kosterní systém:	Více se rozšiřuje kostra ramen a lebky.	Rozšiřuje se pánev.
Stavba těla:	Rychleji roste svalová síla i kapacita plic.	Větší růst tukové tkáně. Hlavně po 9. roce života a v oblasti dolní poloviny těla.
Srdeční činnost:	Srdeční frekvence 70 – 80 /min.	Srdeční frekvence 80 – 90/ min.
Dýchání:	Do 8 let je dýchání rychlejší pomocí svalů bránice.	Od 8 let je dýchání rychlejší než u chlapců pomocí svalů hrudníku.
Deformity páteře:	Spíše v podobě kyfózy.	Hlavně v podobě skolióz.

Tabulka 6 - intersexuální vývojové rozdíly

Zdroj obsahu tabulky: KODÝM,1985

3.4.3 Psychologická charakteristika

Velký vývoj v tomto období zaznamenáváme u poznávacích schopností. Významnou roli v tomto vývoji hraje školní vyučování, které svým působením mění dětské názorné myšlení na konkrétní. Myšlení je také stále hodně spjaté s vlastní zkušeností a prožitkem, což by se mělo odrazit ve vyučovacím procesu v podobě málo využívaného memorování učiva. Žák dokáže vnímat více vlastností a znaků u pozorovaného jevu, což usnadňuje samotný proces učení. S vývojem vnímání jde ruku v ruce vývoj myšlení a logického uvažování, což opět příznivě ovlivňuje školní úspěšnost. Nejprve se žák učí s dopomocí nějaké autority, většinou rodiče, nebo pedagoga. Při složitějších úkolech ještě potřebuje dopomocť, ale postupně, se stále více snaží o osamostatnění. Velice často využívá otázky Proč? Jak? Z jakého důvodu? Zajímá se o příčinu událostí a snaží se je pochopit. S přibývajícím věkem a zkušenostmi se snaží o vlastní řešení problému, které si ovšem mnohdy přikráší vlastní fantazií. Proto se toto myšlení také označuje jako naivně realistické. (RYBÁROVÁ a kol. 1988).

Dětské myšlení je v tomto věku ovlivnitelné názory vrstevníků, kteří jsou pro jedince velice důležití. Tyto informace ovšem nemusí být pravdivé, proto je vhodné s žákem jeho názory konzultovat a objasňovat je.

Podle M. Vagnerové (1977) je možné toto myšlení charakterizovat následujícími fakty:

1. Schopnost decentrace, dovednost posuzovat skutečnost podle více hledisek – počet, barva, účelnost.
2. Schopnost pochopit podstatu určité skutečnosti, rozeznání její totožnosti za různých okolností.
3. Významným znakem logického myšlení je reverzibilita tzn. logické operace jsou vratné. ($a + b = c$, $c - b = a$)

Období střízlivého realizmu. To je další charakteristika tohoto vývojové stadia. Podle publikace Průvodce dětským světem to znamená, že dítě už není tolik ovlivňováno okamžitým přáním a vyplněním tohoto přání nebo velkou nevázanou fantazií. Samotný termín napovídá, že žák začíná vnímat svět takový jaký je. Setkává se s novou autoritou v podobě pedagogů ve škole, od kterých se dozvídá o nových souvislostech a zákonitostech. Žáci chtějí získávat jasné informace z různých zdrojů, které si mohou sami vybrat. Získávají tím nový zdroj vědění a poznání, které je reálné a konkrétní. (ŠPAŇHELOVÁ 2008).

3.4.4 Hry a pohybové hry v mladším školním věku

Hra provází člověka celým jeho životem. A v mladším školním věku tomu není jinak. I když se pro školáky stává hlavní činností učení, hra má v jejich životě stále nezastupitelnou roli. V tomto období velkou měrou plní funkci odreagování a relaxace právě od světa učení. Hra nabývá jiného charakteru než v předchozích vývojových stadiích. Mění se její obsah, charakter i forma. Hra se stává více realistická, má charakter spíše společenských her a soutěží. Hra má jasná pravidla, která si děti stejně jako její obsah rády samy vymýšlejí. Mění se také témata her, která z velké části ovlivňuje školní docházka. I zde se uplatňují intersexuální odlišnosti. Zatímco dívky si rády hrají na školu a na rodinu, chlapce spíše zajímají hry bojové, akční a konstrukční, při kterých vybijí

nahromaděnou energii. Právě z tohoto důvodu není v tomto věku příliš časté, aby si hráli dívky a chlapci společně. (RYBÁROVÁ a kol. 1988).

Dominantním rysem her se stává soutěživost, která je pro toto období typická. Hra přispívá k vytvoření citového vztahu žáka ke sportu. Příjemný pocit z dobře vykonané sportovní činnosti je tou nejlepší motivací k pohybu. V tomto věku se hry využívá k rozboji téměř všech pohybových dovedností, neboť jsou žáci při herních aktivitách schopni zapomenout na pocit únavy, který je mnohdy předčasný. (PERIČ 2004)

Velice oblíbené jsou hry pohybové a sportovní, které vycházejí z fyziologické potřeby pohybovat se. Oblíbenost u spolužáků často vychází právě z úspěšnosti v těchto hrách, proto se jich žáci rádi a dobrovolně účastní. Zvláště na konci toho období je pro děti velice důležité vítězství. Zatímco předškoláka uspokojí samotný akt hry, dítě v mladším školním věku se snaží vyhrát. Velice přesně sleduje dodržování pravidel, a to hlavně u soupeře. V cestě za vítězstvím může dojít k porušení pravidel a podvádění. Proto je velice důležité žáky od počátku vést k citu pro fair play.

Bohužel v dnešní době jsou velice oblíbené pasivní formy her, jako jsou hry počítačové a různé herní konzole. Přitom vhodně zvolená hra žáky učí, osvojují si při ní různé sociální normy a v hodinách školní tělesné výchovy rozvíjí potřebnou dovednost, aniž by si to žáci uvědomovali. Podle mého názoru záleží pouze na pedagogovi, jestli žáky dokáže vhodně namotivovat k těmto činnostem. Jak pedagogické moudro říká: „Prvním a předposledním úkolem pedagoga je vyvolat zájem“. (PERIČ 2004)

3.4.5 Sociální charakteristika

Sociální vztahy se v mladším školním věku prohlubují a rozšiřují. Vztah k dospělým je kladný. Dětem svět dospělých imponuje, stává se jejich vzorem a cílem. (RYBÁROVÁ a kol. 1988)

Dominantní sociální skupina, která na dítě působí v největší míře je stále rodina a její prostředí. Do popředí se ale také dostává další autorita v podobě učitele. Zvláště na počátku zmiňovaného období je pro žáka učitel velice důležitý, neboť v žákovi podmiňuje vztah ke škole, který si s sebou nese do dalších let. Zvláště u malých školáků učitel v době výuky zastupuje roli rodiče. V tomto období žák učitele uznává, je pro něj důležité jeho kladné hodnocení a téměř bezmezně věří informacím od něj získaným. Tento

jev mizí většinou okolo 10. a 11. roku, kdy žák začíná být vůči učiteli kritický a všímá si jeho chyb a nedostatků. (RYBÁROVÁ a kol. 1988)

Malé sociální skupiny se vytvářejí v třídním kolektivu. Jsou to většinou skupiny tří až čtyřčlenné. Kamarádství v tomto věku je většinou nestálé a krátkodobé. Může přetrvávat z předškolního období, nebo vzniknout nově ve škole. Kvůli rozdílným zájmům chlapců a děvčat se málo setkáváme s vytvářením smíšených kamarádkých skupin. S přibývajícím věkem se začínají vyvíjet náznaky solidarity. Za výchovného působení učitele se malé skupiny stmelují a vytváří se kolektiv. Charakter třídního kolektivu velice záleží právě na charakterních vlastnostech učitele a jeho působení na žáky.

(RYBÁROVÁ a kol. 1988)

V tomto období začínají žáci řešit drobná nedorozumění a hádky. Je důležité naučit děti, jak takové situace vhodným způsobem řešit. Toto období je velice příznivé pro upozornění dítěte na to, že si nemusí nechat všechno líbit, nemusí se bát říct a prosadit svůj názor. Naučit je pravdivé komunikaci s vrstevníky i s dospělým. (ŠPAŇHELOVÁ 2008)

3.4.6 Pedagogická specifika

V hodinách školní tělesné výchovy je samozřejmostí dodržování všeobecných didaktických zásad. Které jsou:

1. přiměřenosti
2. soustavnosti
3. názornosti
4. trvanlivosti
5. uvědomělosti a aktivity

Je však nutné brát ohled na zvláštnosti dětského věku, ze kterých vycházejí specifické pedagogicko – metodické postupy. Které Berdychová (1978) popisuje takto:

1. Hlavně na počátku školní docházky mají žáci zvýšenou potřebu spontánního pohybu, kterou bychom měli uspokojovat hned na počátku vyučovací hodiny TV.
2. Organizovat hodinu tak, aby byli všichni žáci již od začátku zaměstnání. Jelikož na počátku docházky ještě nemají vžitě organizační postupy, je vhodně žáky dělit do menších skupin.

3. Návčik základních pohybových činností by měl probíhat formou hry.
4. V hodinách využít zálibu dětí ve spojení pohybu s básničkou, říkadlem či písničkou. Hudebně pohybové činnosti zařazovat co nejčastěji a využívat je k návčiku rytmické chůze, poskoků, skoků ale i běhu.
5. Brát žáka jako individualitu a přihlížet k rozdílnému tempu motorického vývoje každého jedince. Tělesně vyspělejší žáci se učí novým dovednostem rychleji, proto bychom je měli diferenciovat a podporovat jejich nadání. Naopak méně nadané děti povzbudit k lepším výkonům a motivovat je k činnosti.
6. V hodinách používat netradiční náčiní, využívat roční období k ozvláštňení vyučování. Například v zimě využívat sněhových koulí k návčiku házení, nebo zorganizovat společné sáňkování.
7. Hodiny tělesné výchovy by měly probíhat v radostné a kamarádské náladě.
8. Do vyučování zařazovat pohybové chvílky.

S pedagogickými zásadami úzce souvisí úroveň dětského myšlení. Jak docent doktor Miroslav Fejtek (1994) ve skriptech *Atletika v 1. – 4. ročníku* uvádí, děti mladšího školního věku zvládají nový pohyb jako celek, ale těžko chápou jeho detaily. Učí se rychle, ale stejně tak rychle zapomínají. Proto je nutné nové pohybové dovednosti často a krátce opakovat.

Zásady při návčiku atletických disciplín

1. Nejprve předvedeme ukázkou a připojíme přiměřený výklad, který obohatíme motivujícím činitelem.
2. Zvládneme pohyb v jednoduché formě.
3. Při komplexním pohybu hodnotíme hlavně rytmus provedení, technické provedení zatím opomíjíme.
4. Nejdříve provádíme pohyb ve zlehčených podmínkách, které po zvládnutí ztížíme, až postupně přejdeme k provádění pohybu ve spojení s jinou pohybovou činností.
5. Zařazujeme speciální průpravná cvičení a pohyb opakujeme za různých podmínek a v různém prostředí.
6. Při hromadném návčiku odstraňujeme nejprve nejčastější chyby.

(FEJTEK 1994.)

3.5 Běh

3.5.1 Všeobecná charakteristika běhu

Běh je hned po chůzi nejpřirozenějším pohybem člověka. Tvoří základ pro každý sport, nejen pro atletiku. Řeklo by se, že běhat umí každý, ale není tomu tak. Aby byl běh efektivní, uvolněný a nezpůsobil člořevku bolest, chce to trochu cviku.

Závodní běhy dělíme na:

1. Hladké
2. Překážkové
3. Rozestavné

(DOSTÁL, VELEBIL 1991)

Běhy, které se provádějí na dráze, rozdělujeme dle délky na:

1. Krátké tratě, které měří do 400 m
2. Střední tratě měřící do 3000 m
4. Dlouhé tratě, které mají délku 5 km a 10 km.

(DOSTÁL, VELEBIL 1991)

Závodí se také v terénu, takovým běhům se říká krosy. Do popularity se též dostávají silniční běhy, které dosahují délky maratónu – 42, 195 m a půl maratónu.

(DOSTÁL, VELEBIL 1991)

3.5.2 Technika běhu

Technika běhu je jednodušší než u ostatních atletických disciplín. Vždyť běh je pro člověka hned po chůzi nejpřirozenějším pohybem, avšak mnoho lidí neběhá technicky správně a tím vynakládá k pohybu zbytečnou energii. Do pohybu se zapojuje téměř celé tělo. Velmi důležité je postavení hlavy, která by se měla pohybovat pořád ve stejné výšce, měla by být v prodloužení páteře. Její nesprávné postavení může způsobovat nepřiměřené prohnutí v oblasti bederní páteře, nebo její nadměrné obloukovité ohnutí. Neopomenutelný je volný pohyb ramen, ze kterých vychází nejen uvolněná práce horních končetin, ale také správné dýchání. Správná práce paží dopomáhá k tomu, aby byl pohyb plynulý. Dolní

a horní končetiny vykonávají práci křížem, což obvykle nečiní potíže, neboť je to pohyb přirozený a stejný jako u chůze. (HRBKOVÁ 2001)

Dle Hrbkové (2001) rozeznáváme při rozboru techniky běhu tři fáze: odraz, let a dokrok.

Odras

Tělo běžce nyní není v kontaktu s podložkou. Proto se tato fáze také nazývá aktivní odrazová. Odras je pro běh nejdůležitější fází, je to jeho hnací síla. Východiskem odrasu je moment vertikály. U dolních končetin rozlišujeme nohu odrazovou a švihovou. Odrasová noha stojí na plném chodidle a je mírně pokrčená, napíná se v kloubu kyčelním, kolenním i hlezenním. Samotný odras probíhá ze špičky nohy. Švihová končetina je hodně ohnutá v kolenním kloubu a bérce je stočen pod stehno. Končetina jde ostrým kolenem vpřed. Dojde k protlačení pánve, vznikne běžecký nápon. Obě paže jsou v loketním kloubu stejně ohnuty, předloktí by mělo s paží svírat pravý úhel a ruce by měly být sevřeny v pěst. Typický je mírný náklon těla vpřed s podsazenou pánví.

Let

Přichází hned po odrasu jako jeho následek. Tělo běžce se pohybuje vpřed setrvačností a není v kontaktu s podložkou.

Dokrok

Neboli pasivní oporová fáze je závislá na rychlosti běhu. Začíná došlapem na přední malíkovou část chodidla, noha je při tomto pohybu mírně pokrčená v kolenním kloubu.

Při běhu je velice důležitá dvojitá práce v kotníku. Je to pohyb chodidla ze špičky při do kroku na plné chodidlo a zpět na špičku při odrasu.

Důležitá je také správná technika práce paží, která se většinou doporučuje trénovat zvlášť. Paže dopomáhají běžci rozhybat dolní končetiny. Rychlost horních končetin je dána rychlostí běhu. Ruce se pohybují na úrovni boků, jsou sevřené přibližně v pravém úhlu a vykonávají pohyb od brady až za úroveň boků.

Dokonalé provedení techniky běhu úzce souvisí s úrovní běžeckých dovedností sportovce. Proto u začátečníků netrváme na jejím dokonale přesném provedení.

3.5.3 Běžecká abeceda

Pro nácvik správného běžeckého stylu slouží běžecká abeceda. Je to několik po sobě jdoucích cviků, které můžeme zařazovat do rozcvičení, ale také jako součást různých her, soutěží, či závodů.

Běžecká abeceda by neměla být opomíjenou součástí běžeckého tréninku nejen u dětí mladšího školního věku. Slouží především k rozvoji běžecké techniky, ale také k odstraňování mnoha chyb a rovněž podporuje hrubou motoriku žáků i jejich smysl pro rytmus.

Dle Choutkové (1977) do běžecké abecedy zařazujeme tyto činnosti:

1. Běžecký pohyb paží
2. Liftink
3. Skipink
4. Zakopávání
5. Předkopávání
6. Koleso

Popis jednotlivých činností, chyby a jejich odstranění:

1. Běžecký pohyb paží

Správný běžecký pohyb horních končetin je prováděn podél těla, nikoliv do stran. Natrénování tohoto pohybu provádíme nejprve na místě bez pohybu, poté za chůze a později při klusu. Pro kontrolu se můžeme postavit přibližně 30 cm bokem od rovné zdi a provádět běžecký pohyb paží, pokud se nedotkneme rukou zdi, provádíme pohyb správně. (CHOUTKOVÁ 1977)

2. Liftink – dvojitá páce kotníků, neboli stylizovaný běh

U tohoto cviku je důležité, aby celé tělo i jeho horní polovina, bylo dokonale zpevněné. Hlava je v prodloužení trupu, oči směřují vpřed, ramena i boky jsou uvolněné. Pohyb provádíme nejprve na místě. Přenášíme váhu těla z jedné nohy na druhou, přičemž

se zvedáme na špičky, které pořád zůstávají v kontaktu se zemí. Koleno se snažíme vysunout, co nejvíce dopředu. Celý pohyb by měl vycházet z kotníku, který je naprosto uvolněný. Horní končetiny necháváme nejprve volně svěšené. Po osvojení pohybu dolních končetin, přidáme pohyb paží, který je stejný jako u běhu. Po zvládnutí techniky na místě, provádíme drobné krůčky, kterými se posuneme vpřed. (DOSTÁL, VELEBIL 1991)

Chyby a jejich náprava

- I. Malý rozsah odvíjení chodidla. Nápravou je pomalé provádění pohybů v kotníku na místě s výdrží v pozici na špičce se zvednutou patou. Pohyb provádíme nejprve jednou nohou a poté druhou. (DOSTÁL, VELEBIL 1991)
- II. Zvedání chodidla od země. Náprava opět spočívá v pomalém provádění pohybu na místě. Pomocí může být opření těla o oporu pažemi, čelem k opoře. (DOSTÁL, VELEBIL 1991)
- III. Nedostatečné natažení oporové končetiny. Jako náprava slouží vědomé a zdůrazněné protlačení končetiny v kolenu. Můžeme dopomoci tlakem ruky na koleno. (DOSTÁL, VELEBIL 1991)

3. Skipink

Skipink je běh, při kterém zvedáme koleno švihové končetiny minimálně do vodorovné polohy. Pro tento pohyb je důležitý odraz. Tělo si musí zachovat sklon stejný jako u běhu. Oporová noha musí být při odrazu maximálně natažená. (CHOUTKOVÁ 2001)

Chyby a jejich odstranění

- I. Špatná koordinace celého pohybu. Nápravu uskutečňujeme pomalým pohybem na místě, který provádíme střídavě jednou a druhou končetinou. Než dojde k osvojení pohybu, netrváme na maximálním zvedání kolen. (DOSTÁL, VELEBIL 1991)
- II. Zaklánění trupu, které korigujeme uvědomělým předklonem těla. Popřípadě provádíme cvičení s opřením paží o zeď. (DOSTÁL, VELEBIL 1991)
- III. Další chybou je nízké zvedání kolen. Tento nedostatek odstraníme především posilovacími cviky na zvedače steh a cviky prováděnými na místě s oporou těla, kdy zvedáme kolena do výše. (DOSTÁL, VELEBIL 1991)

- IV. Pokrčení oporové končetiny. Nápravu provádíme při chůzi, kdy vědomě zvedáme kolena do výšky a oporovou nohu maximálně napneme. (DOSTÁL, VELEBIL 1991)
- V. Nesprávná poloha zvedané končetiny, jejíž pata se dostává do blízkosti hýždě. Tuto chybu odstraníme uvědomělým uvolněním holeně. (DOSTÁL, VELEBIL 1991)

4. Zakopávání

Zakopávání je způsob běhu, při kterém u každého kroku zanožíme, lýtko zvedáme rychlým pohybem, až se pata nohy dotkne hýždí. Stehno je v prodloužení trupu a kolmo k zemi. Tělo běžce by mělo být mírně v předklonu. (CHOUTKOVÁ 2001)

5. Předkopávání

Před kopávání spočívá v rychlém vykopnutí švihové nohy v bérce v okamžiku, kdy se noha dostane do vodorovné polohy. (CHOUTKOVÁ 2001).

6. Koleso

Je spojení předkopávání a zakopávání.

Metodický nácvik běžecké abecedy dle Hrbkové (2001)

1. Běžecký pohyb paží

- a. pohyb paží u zdi
- b. s kontrolou spolucvičence
- c. v běhu
- d. se zvětšeným rozsahem paží
- e. se zvýšenou frekvencí pohybu

2. Liftink

- a. s oporou u stěny – chodidla asi 10 cm od sebe, rovnoběžné, spíše špičkami dovnitř, podsazená pánev
- b. na místě bez opory
- c. z místa – pohyb vpřed drobnými krůčky

- d. se svěřenými pažemi (na uvolnění ramen)
- e. s běžecským pohybem paží zaměřeným na:
 - a) rozsah pohybu
 - b) frekvenci
 - c) stupňovanou frekvenci

3. Skipink

- a. na místě:
 - a) zvedání kolen
 - b) běh na místě se zvedáním kolen
- b. v pohybu:
 - a) chůze se zvedáním kolen
 - b) běh se zvedáním kolen
 - c) běh se zvedáním kolen pravé nebo levé nohy
 - d) střídavě na každou třetí dobu
 - e) střídavě
- c. na rozsah pohybu:
 - a) nízký skipink
 - b) střední skipink
 - c) vysoký skipink
- d. na frekvenci
- e. stupňovaně

4. Zakopávání

- a. běh se zakopáváním:
 - a) jen pravé nebo levé nohy
 - b) střídavě na každou třetí dobu
 - c) střídavě
- b. Zakopávání na signál:
 - a) učitele
 - b) vlastní signál

Pohyb provést rychle, jako kdybychom dostali švihadlo.

5. Odpichy

Cvičení na maximální rozsah pohybu v kotníku.

- a. s odrazem vzhůru
- b. s odrazem vpřed
 - a) z jedné nohy
 - b) střídavě na každý třetí krok
 - c) střídavě na každý krok

Odrazová noha je v koleně uvolněně natažená, koleno švihové nohy je výrazněji zvednuto.

6. Předkopávání

- a. chůze s vykopáváním bérce
- b. chůze se zahrabáváním:
 - a) jednou nohou
 - b) krok střídavě na každou třetí dobu
 - c) krok střídavě na každou dobu
- c. nízký skipink s předkopáváním:
 - a) jednou nohou
 - b) střídavě na každou třetí dobu
 - c) střídavě na každou dobu
- d. skipink se zahrabáváním:
 - a) jednou nohou
 - b) střídavě na každou třetí dobu
 - c) střídavě na každou dobu

Nejčastější chyby při běhu a jejich odstranění:

1. běh přes patu

Odstranění: běhání do svahu, do kopce, skipink, liftink, odpichy

2. Nedostatečné zvedání kolen

Odstranění: běhání do strmého svahu, skipink, přeběh přes překážky

3. běh v záklonu

Odstranění: běhání do strmého svahu, podbíhání lana, běh na lyžích

4. Pohyby paží do stran

Odstranění: pohyby paží na místě bez pohybu nohou, u stěny, mezi překážkami a kontrola spolužákem, následně učitelem

5. Nesprávné kladení chodidel

Odstranění: vědomé provádění s kontrolou špiček, běh po čáře, běh ve sněhu. (HRBKOVÁ 2001)

3.6 Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalost je schopnost provádět opakovaně pohybovou činnost submaximální, střední a mírné intenzity bez snížení její intenzity. (ČELIKOVSKÝ a kol. 1990)

MATVEJEV (1976) uvádí, že vytrvalost je schopnost organismu odolávat únavě v určité činnosti.

Než začnu popisovat biologickou podmíněnost vytrvalosti, pro lepší pochopení vymezím teoretické pojmy a definice.

3.6.1 Vymezení pojmů a definic

Únava: Dočasné snížení pracovní činnosti. (MATVEJEV 1976)

Glykogen: zásobní cukr

Minutový srdeční objem: Objem krve, které srdce přečerpá za minutu. (WWW.LEKARSKESLOVNIKY.CZ)

Vitální kapacita plic: Největší objem vzduchu, který jsme schopni vydechnout po maximálním nádechu. (WWW.LEKARSKESLOVNIKY.CZ)

Dechový objem: Objem vdechnutého, nebo vydechnuté vzduchu, když normálně dýcháme.

Srdeční frekvence: Počet úderů srdečního svalu za minutu.

(VOKURKA, M., HUGO, J. a kol. 2005)

Mitochondrie: Organela mnohobuněčných buněk.

(VOKURKA, M., HUGO, J. a kol. 2005)

Acidóza: překyselení (VOKURKA, M., HUGO, J. a kol. 2005)

Každý sportovec potřebuje ke svému výkonu určitý typ vytrvalosti, který se odvíjí od druhu vykonávané činnosti, její délce i intenzitě. Proto vytrvalostní schopnosti dělíme podle těchto kritérií:

3.6.2 Dělení vytrvalostních schopností

1. Podle počtu zapojených svalů

- a. lokální
- b. globální

2. Podle doby trvání pohybové činnosti

- a. **rychlostní:** Rozsah převažujícího projevu je 15 – 20 s. o maximální či submaximální intenzitě pohybové činnosti.
- b. **krátkodobá:** Rozsah převažujícího projevu je 50 - 120 s. o submaximální intenzitě pohybové činnosti.
- c. **střednědobá:** Rozsah převažujícího projevu je 2 – 10 min. o střední intenzitě pohybové činnosti.
- d. **dlouhodobá:** Rozsah převažujícího projevu je nad 10 minut o mírné intenzitě pohybové činnosti.

3. Podle typu svalové kontrakce:

- a. statická
- b. dynamická

4. Podle podílu rychlostní a silové složky pohybové činnosti:

- a. rychlostní
- b. vytrvalostní (KOUBA 1995)

Definice jednotlivých vytrvalostních schopností:

1. Lokální vytrvalostní schopnosti

Tento typ vytrvalostních schopností je určován metabolickými procesy a nervově hormonálním řízením organismu. Do prováděné pohybové činnosti se zapojuje přibližně 30 % svalstva, dýchací a oběhový systém. Na ty ovšem nejsou kladeny příliš velké nároky. (KOUBA 1995)

2. Globální vytrvalostní schopnosti

Do tohoto pohybu se zapojují velké svalové skupiny při malé až střední intenzitě zatížení. Velké nároky jsou kladeny na oběhový a dýchací systém.

Pohybový výkon má celostní charakter a jedná se většinou o pohyby cyklické, které se neustále opakují. Jako jsou běh, cyklistika, běh na lyžích či plavání. Pohybová aktivita je při delším trvání chápána jako známka dobré tělesné zdatnosti a vysoké úrovně vytrvalostních schopností. (KOUBA 1995)

3. Silové vytrvalostní schopnosti

Pro silovou vytrvalost je charakteristické překovávání odporu. Pokud se jedná o dynamickou pohybovou činnost je odpor poměrně velký a vykonávaný s minimálním počtem opakování. Naopak pro statickou pohybovou činnost je typický menší odpor s větším počtem opakování. (KOUBA 1995)

4. Rychlostní vytrvalostní schopnosti

Typickou rychlostně vytrvalostní schopností je běh na 400 m, prováděný v maximální nebo submaximální intenzitě zatížení, která trvá patnáct až dvacet vteřin. K energetickému krytí se využívá adenosintrifosfát, kreatinfosfát a anaerobní glykolýza s vysokou tvorbou laktátu. (KOUBA 1995)

5. Speciální vytrvalostní schopnosti

Pro tuto vytrvalostní schopnost je typické dosáhnout v dané pohybové činnosti co nejlepšího výsledku. Prioritou je kvalita obsahu jednotlivých sportů. Jako příklad uvádí Kouba (1995) herní vytrvalost, boxerskou vytrvalost, nebo sprinterskou vytrvalost.

Krátkodobé vytrvalostní schopnosti

Pro tento typ vytrvalosti je nutné provozovat pohybovou činnost nepřetržitě alespoň 2 minuty při submaximální intenzitě zatížení, která je limitována rychlostními a vytrvalostními schopnostmi jedince. Jsou to například běhy na 400 až 800 metrů. (KOUBA 1995).

Svaly mají v tomto případě veliké nároky na přísun kyslíku, což ovlivňuje činnost srdce a plic. Tepová frekvence dosahuje vysokých hodnot. U dospělého člověka se hodnoty pohybují okolo 190 – 200 tepů za minutu. Tělo tedy pracuje na tzv. kyslíkový dluh, což znamená, že se svalům, i přes velmi vysokou činnost srdce a plic, nedostává dostatek kyslíku a v těle se vytváří laktát. Proto se také tato činnost nazývá anaerobní a tělo ji je schopno vykonávat kratší dobu. (PERIČ 2004).

6. Střednědobé vytrvalostní schopnosti

Tuto vytrvalost prokazuje sportovec při vykonávání pohybové činnosti 2 – 11 minut nepřetržitě. Intenzita zátěže je střední. Jsou to například běhy

na 1500 – 3000 metrů, při kterých je tvorba laktátu ve středních hodnotách. (KOUBA 1995)

7. Dlouhodobé vytrvalostní schopnosti

Projevují se při nepřetržité pohybové činnosti vykonávané 11 – 60 minut. Objem vykonané práce je už značný a je úzce spjat s funkčností kardiovaskulárního a oběhového systému. K energetickému krytí jsou využívány lipidy s malou tvorbou laktátu. (KOUBA 1995)

8. Statické vytrvalostní schopnosti

Jsou prováděné izometrickou svalovou kontrakcí. To znamená, že se mění napětí a zatížení svalů ve stejné poloze. (KOUBA 1995)

9. Dynamické vytrvalostní schopnosti

Naopak od statické vytrvalostní schopnosti se sval napíná izotonicky. To znamená, že se mění jeho délka, ale napětí zůstává pořád stejné. (KOUBA 1995)

Pro přehlednost jsem vložila hodnoty rychlostní, krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé vytrvalostní schopnosti do tabulky.

Typ vytrvalostní schopnosti	Délka trvání	Intenzita zatížení	Energetické krytí	Typická činnost
Rychlostní	15 – 50 s.	Maximální, submaximální	ATP ,CP Anaerobní glykolýza	Běh na 400 m
Krátkodobá	Do 2. minut	submaximální	Anaerobní glykolýza	Běhy na 400 až 800 m.
Střednědobá	2 – 11 minut	střední	glycidy	Běhy na 1500 až 3000 m.
Dlouhodobá	11 – 60 minut	mírná	Glycidy a lipidy	Dlouhodobá pohybová činnost různého charakteru

Tabulka 7 - vytrvalostní schopnosti

(KOUBA 1995)

Pro organismus člověka je vytrvalostní zatížení energeticky velice náročné.

3.6.3 Energetické zajištění vytrvalostních schopností

Z biologického hlediska je při vytrvalostní pohybové činnosti nejdůležitější zásobovat svalovou buňku dostatkem kyslíku a živin a odvádět od buňky zplodiny z látkové výměny, která probíhá v těle jedince provádějícím tuto pohybovou činnost. Základním zdrojem energie pro svalovou buňku je adenosintrifosfát (ATP), který zásobuje buňku energií přibližně 2 – 3 sekundy a kreatinfosfát (CP). Ten dodává energii po dobu 4 – 20 vteřin. V průběhu pohybové činnosti získávají svaly energii z resyntézy ATP, která probíhá díky glykogenu ze svalů. (KOUBA 1995)

Dle Václava Kouby (1995) probíhají při pohybové činnosti v těle tyto metabolické procesy, které se navzájem prolínají.

1. Anaerobní alaktátový systém

Je zprostředkováván díky ATP a CP. Uplatňuje se u rychlostních a rychlostně vytrvalostních schopností. Energií pro organismus zajišťuje do dvaceti vteřin a maxima dosahuje po dvou vteřinách zatížení.

2. Anaerobní laktátový systém

Jinak se mu také říká glykolytický. Energií zásobuje organismus, když se alaktátový systém vyčerpá. To je v době od čtyř vteřin po zahájení pohybové dovednosti. Svého maxima dosáhne přibližně ve čtyřicáté páté vteřině a trvá až do devadesáti vteřin zatížení. Toto energetické krytí vydrží až do šesté minuty zatížení, poté postupně klesá. V těle se vlivem metabolických procesů vytváří látka zvaná laktát, která se ukládá v krvi a ve svalech a způsobuje pocit bolesti svalů a pocit vyčerpání organismu. Tento laktát se v těle odbourává jeho oxidativním štěpením a acidobazická rovnováha se v těle obnovuje.

Koncentrace laktátu v krvi a svalech je důležitou hodnotou při tréninku vytrvalosti.

3. Aerobní = oxidativní systém

Do činnosti nastupuje okolo 45. vteřiny zatížení. Díky tomuto systému dochází k resyntéze ATP a to štěpením cukrů za přítomnosti kyslíku. Přibližně po 10 minutách zatížení se také za přítomnosti kyslíku začínají štěpit tuky. Tento metabolický proces organismus využívá hlavně při střednědobé a dlouhodobé vytrvalosti, neboť se při něm téměř vůbec netvoří laktát a je velice úsporný.

Biologická podmíněnost globální vytrvalostní schopnosti

Globální vytrvalostní schopnost je podmíněná faktory působícími na různé úrovni. Z hlediska orgánů to je především funkčnost kardiovaskulárního systému, který je určován mnoha faktory, mezi které patří hlavně: minutový srdeční objem, minutová ventilace, vitální kapacita plic, dechový objem, transportní kapacita krve, srdeční frekvence, tělesná zátěž spojená se srdeční frekvencí 170 a maximální spotřebou kyslíku. (KOUBA 1995)

Na tkáňové úrovni patří mezi nejdůležitější faktory ovlivňující vytrvalostní činnost strukturální a biochemické předpoklady organismu. Za strukturální předpoklady považujeme poměr bílých a červených svalových vláken, počet mitochondrií a stupeň svalové kapilarizace pro potřeby zásobení svalu krví. Biochemické předpoklady souvisí s přeměnou látek na energii, aktivitou oxidativních enzymů ve svalu nebo odolností vůči acidóze.

Střednědobá vytrvalostní schopnost je jedním z limitujících faktorů pro činnost rychlostně silovou, tedy pro činnost, která je prováděná krátkou dobu s maximální intenzitou. Tato činnost je většinou prováděna na kyslíkový dluh, tzn., že tělo pracuje bez dostatku kyslíku. Tento druh pohybu je energeticky krytý hlavně neoxidativně = anaerobně = bez kyslíku. Anaerobní předpoklady organismu jsou dány hlavně množstvím svalové hmoty, energetickými rezervami ATP a CP a rychlostí jejich uvolňování, kapacitou anaerobní glykolýzy a tolerancí a acidóze a úrovní nervového a hormonálního řízení a schopností využít energii. (KOUBA 1995)

3.6.4 Metody rozvoje vytrvalostních schopností

Při rozvoji vytrvalostních schopností je důležité myslet na různé faktory, které sportovce ovlivňují. Těchto faktorů je celá řada. Dle K. Rubáše (1996) je lze rozdělit do následujících skupin:

1. ***Tělesné předpoklady***: věk, pohlaví, tělesná výška, hmotnost, podíl svalové hmoty.
2. ***Technika pohybových projevů***: především ekonomické provádění pohybů.
3. ***Psychické faktory***: hlavně morálně – volní vlastnosti.
4. ***Fyziologické předpoklady***: souvisí hlavně s orgány, které jsou do pohybové činnosti zapojeny. Jako jsou plíce, srdce, oběhový a cévní systém.

Z hlediska funkčních předpokladů jsou dle Kouby (1995) nejdůležitější tyto faktory:

1. Aerobní výkon

Je to hodnota pro každého jedince individuální, která vychází z nejvyšší možné spotřeby kyslíku za jednu minutu při globální vytrvalostní schopnosti. Používá se označení VO₂max. Měří se v hodnotách 1 mililitr kyslíku za 1 minutu na 1 kilogram hmotnosti měřené osoby. (KOUBA 1995)

Dle SELIGERA (1997), dosahuje průměrný dospělý muž hodnoty 50 ml./min./kg a dospělá žena hodnoty 36 ml/min./kg.

2. Aerobní kapacita

Je charakterizována pro využívání maximální spotřeby kyslíku po delší dobu. Pro udání této hodnoty je zapotřebí znát hodnoty aerobního výkonu, neboť spolu úzce souvisí. Hodnota se udává v procentech vzhledem k VO₂ max. (KOUBA 1995)

Při rozvoji vytrvalostních schopností je důležité sledovat srdeční činnost. V praxi je nejjednodušší měřit tepovou frekvenci pohmatem na velkých tepnách. Nejčastěji na vnitřní straně zápěstí na palcové straně. Pro přesnější hodnoty lze použít speciální přístroje, které měří tepovou činnost pomocí hrudních pásů. Pro efektivní trénink vytrvalosti by se u mladších žáků měly hodnoty pohybovat okolo 130 – 160 tepů za minutu.

(KOUBA 1995)

U dětí mladšího školního věku se upřednostňuje rozvoj aerobní obecné vytrvalosti před anaerobní. Je to podmíněno rozdílným metabolismem dětí a dospělých. Při anaerobní vytrvalosti se v těle hromadí látky, především kyselina mléčná, neboli laktát, se kterými si dětský organismus neumí poradit tak dobře, jako organismus dospělého člověka. Proto se před nástupem puberty nedoporučuje trénovat anaerobní vytrvalost. (PERIČ 2004)

Z těchto důvodů se zaměřím na rozvoj aerobní, tedy dlouhodobé vytrvalosti. Při tréninku dlouhodobé vytrvalosti je našim cílem zdokonalit činnost oběhového systému tak, aby s dodávaným kyslíkem hospodařil co nejúspěšněji. Fyzicky se to projeví snížením srdeční činnosti, jak klidové, tak i při zátěži. (JANOŠEK 1974)

Podle Periče (2004), jsou k rozvoji této vytrvalosti nejčastěji využívány následující metody:

1. Metoda souvislá

Pro tuto metodu je typická delší doba zatížení s poměrně stálou intenzitou. Tepová frekvence se pohybuje v rozmezí 130 – 150 tepů za minutu. Dobrým pomocníkem ke zjištění optimální zátěže jsou fyzické projevy dětí. Pokud jsou schopné, se bez větších problémů baví, intenzita zátěže je v normě. S narůstající vytrvalostí žáků se může doba zátěže postupně prodlužovat až na dobu 30 minut.

Metoda fartleková

Tato metoda se v některých publikacích uvádí jako jistý druh metody souvislé, s tím rozdílem, že se střídá intenzita zatížení. V praxi se většinou využívá při běhu v terénu, kdy se intenzita přizpůsobuje právě terénním podmínkám. Zatížení lze samozřejmě měnit i plánovaně na čas podle pokynů trenéra, či vyučujícího. Se změnou intenzity zatížení se samozřejmě změní i hodnoty srdeční činnosti, která může dosahovat hodnot až 170 tepů za minutu. Doba trvání fartlekové metody může být až 60 minut.

Metoda intervalová

Tato metoda se používá především pro rozvoj speciální vytrvalosti. Na rozdíl od předchozích vychází ze střídání dvou fází. Fází zátěžovou a odpočinkovou. Podle délky a intenzity obou fází dělíme tuto metodu do dvou typů:

A. Intenzivní

Fáze zátěže trvá poměrně krátkou dobu 20 sekund až 1 minuta při submaximální intenzitě. Doba odpočinku by měla být úměrná době zátěže i její intenzitě. Obecně platí, že čím je doba zatížení kratší a intenzita větší, tím delší by měla být doba odpočinku. (KOUBA 1995).

Pro orientační určení poměru doby zátěže a odpočinku můžeme využít toto pravidlo poměru 1: 1 – 2, když doba zatížení trvá 30 sekund, může doba odpočinku trvat 30 sekund až 60 sekund. (PERIČ 2004)

B. Extenzivní

U této metody se prodlužuje doma zatížení na 2 až 5 minut a snižuje se intenzita, která je prováděná na střední úrovni. Doba odpočinku je přímo úměrná době zátěže. Trvá-li zatížení pět minut, odpočinek je také pětiminutový. (PERIČ 2004)

4. Metoda opakovací

Je založena na provádění určité činnosti po různě dlouhou dobu s libovolnou intenzitou. Doba odpočinku si volí sportovec podle subjektivních pocitů. Vytrvalost se trénuje díky opětovnému zapojení všech energetických procesů. (KOUBA 1995)

Dle E. Dostála a V. Velebila (1991) se ve školní praxi pro rozvoj vytrvalosti používá především metoda souvislá a metoda přerušovaná.

Aby u mladších dětí při tréninku vytrvalosti nedocházelo k předčasné únavě a jakési rutině, je nutné využívat co nejširší škálu činností a her, které vhodně kombinujeme a střídáme. Velice vhodným motivačním prostředkem je využití netradičních nebo méně obvyklých prostředků, na což jsem také svou diplomovou práci zaměřila. V praktické části jsem použila klasické hry vhodné na rozvoj vytrvalosti, zpestřené něčím novým a zvláštním tak, aby pro děti byly zábavné.

3.6.5 Rozvoj vytrvalostních schopností u dětí mladšího školního věku

Jak už jsem uvedla v předchozí kapitole, u dětí mladšího školního věku preferujeme rozvoj především všeobecné aerobní vytrvalosti před speciální. Souvisí to s rozdílným metabolismem mladších dětí a dospělých.

Z hlediska délky trénujeme vytrvalost střednědobou a dlouhodobou. Snažíme se, aby žáci vykonávali pohybovou nebo herní činnost při nízké až střední intenzitě. Při těchto činnostech se rozvíjí spíše globální typ vytrvalosti.

K rozvoji vytrvalostních schopností se využívá celá řada metod. Nejčastěji je to metoda souvislá dále metoda opakovací a někdy také metody fartlekové. To vše se samozřejmě snažíme provádět prostřednictvím různých pohybových her a herních činností, která budou pro žáky lákavá a zábavná.

4. Praktická část

4.1 Hry na rozvoj vytrvalostních schopností

Název činnosti:	<i>Rybičky s vybíjením</i>
Pomůcky:	míč
Popis a organizace činnosti:	Ze žáků vybereme jednoho honiče, který stojí na jedné straně hrací plochy a říká známou říkanku: „Rybičky, rybičky, rybáři jedou.“ Po doznění říkanky vybíhá proti ostatním žákům, kteří vybíhají z opačného konce hrací plochy. Rybář smí rybičky chytat pouze házením míče, koho se míč dotkne, zastaví se na místě chycení a stává se pomocníkem rybáře. Chycený se nesmí dál pohybovat a chytá ostatní rybičky pouze dotykem. Hra končí, když zbyde poslední nechycená rybička, která se další hru, stává rybářem.
Doba trvání:	<ul style="list-style-type: none">• 5 – 10 minut
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none">• Tuto hru je velmi vhodné zařadit do úvodní části hodiny, jelikož není náročná na přípravu a žáci ji v klasické formě většinou znají již z mateřské školy.
Reflexe žáků:	<ul style="list-style-type: none">• Hra byla u žáků přijata velice kladně, velmi se jim líbila modifikace, kterou nikdo z dětí neznal.• Vzhledem k velmi podobným pravidlům s „klasickými“ rybičkami, se dětem hra velice líbila a ihned ji pochopily.
Tepová frekvence:	<ul style="list-style-type: none">• Tepová frekvence byla měřena před a po ukončení pohybové činnosti.• <i>Dívky:</i> 100 - 143• <i>Chlapci:</i> 109 - 150



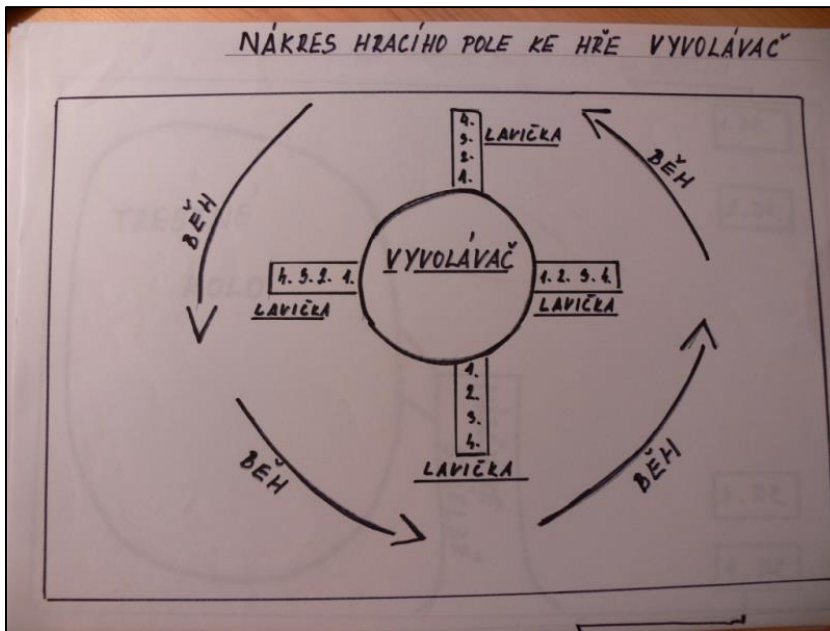
Obrázek 1 - Rybičky s vybíjením



Obrázek 2 - Rybičky s vybíjením

Název činnosti:	<i>Vyvolávač</i>
Pomůcky:	Lavičky, obruč
Popis a organizace činnosti:	Vybereme jednoho hráče jako vyvolávače, který stojí v obruči uprostřed rozestavených laviček. Ostatní žáky rozdělíme do stejně početných družstev. Stejný počet laviček jako je družstev rozestavíme do středu hrací plochy ve tvaru hvězdice. Žáky posadíme na lavičky. Každému žákovi přidělíme jedno číslo. Uprostřed kruhu stojí vyvolávač, který vyvolá jedno číslo. Všichni žáci tohoto čísla i (vyvolávač) se rozeběhnou okolo laviček a snaží se dostat na místo jiného hráče. Hráč, na kterého volné místo nezbyde, se stává vyvolávačem.
Modifikace:	<ul style="list-style-type: none"> • Žáky posadíme zády k vyvolávači. • Žáci při běhu přeskakují lavičky, došlápnu na lavičky. • Můžeme žákům rozdat pořadová čísla tak, aby je vyvolávač neslyšel. • Pro mladší žáky je vhodné zvolit místo čísel obrázky, které si můžou losovat. • Při více početných družstvech můžeme více žákům přidělit stejné číslo. • Žáci mohou na lavičkách zaujmout různou polohu. Turecký sed, sed zády čelem k vyvolávači, sed bokem.
Doba trvání:	<ul style="list-style-type: none"> • Doba kdy je žák vyvolávačem, je velmi krátká, přibližně 1 minutu. • Snažíme se o co největší prostřídání žáků.
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none"> • Vhodné je volit méně početná družstva – maximálně 4 hráči. • Hru lze různě modifikovat. • Pořadí žáků je vhodné v průběhu hry měnit.

	<p>Například z „jedniček“ jsou „dvojky“.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hra byla pro žáky úplnou novinkou, proto ze začátku chybovali v provedení. Nejčastější počáteční chybou bylo, že se vyvolávač nezapojil do běhu.
Reflexe žáků:	<ul style="list-style-type: none"> • Tato hra žáky také zaujala. • Žáci sami vymýšleli modifikace. Například různé polohy na lavičce.
Tepová frekvence:	<ul style="list-style-type: none"> • Tepová frekvence byla měřena před a po ukončení pohybové činnosti. • Dívky: 95 – 130 • Chlapci: 119 - 152
<p>Tato hra byla převzata z knihy Cvičení s lavičkami (PROF. LADISLAV SERBUS, 1967)</p>	



Obrázek 3 - Vyvolávač – nákres



Obrázek 4 - Vyvolávač

Název činnosti:	Čertovská honička
Pomůcky:	Šátek, reflexní vesta
Popis a organizace činnosti:	Tato hra se hraje jako honička, všichni proti všem. Každý žák má zezadu za pasem zastrčený šátek, který představuje oháňku. Jeden žák je určený jako honič, který se snaží utrhnout ostatním hráčům jejich ocásek. Ten kdo je chycený, stává se také honičem. „Honičové“ se musejí držet za pas a nepustit se. Chycení platí pouze, když se „honičové“ nerozdělí.
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none"> • Jelikož žákům šátek zasunutý do kalhot vypadával, zvolila jsem jemné uvázání okolo pasu. • Dle mého pohledu je to vhodnější i z hygienického hlediska. • Žáka „honiče“ je vhodné odlišit. Já jsem zvolila reflexní vestu pro její výraznou barvu.
Doba trvání:	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minut
Reflexe žáků:	<ul style="list-style-type: none"> • Tuto hru žáci pochopili bez problémů.
Tepová frekvence:	<ul style="list-style-type: none"> • Tepová frekvence byla měřena před a po ukončení pohybové činnosti. • Dívky: 112 – 148 – hodnota naměřená po druhém opakování. • Chlapci: 150 – 168 – tyto hodnoty byly naměřené po třetím opakování hry. Tedy přibližně po 15. minutách aktivity.
Hra je modifikovaná a převzatá z knihy Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku (FERDINAND MAZAL, 1993)	



Obrázek 5 - Čertovská honička



Obrázek 6 - Čertovská honička

Název činnosti:	<i>Dračí honička</i>
Pomůcky:	Šátek
Popis a organizace činnosti:	<p>Žáky rozdělíme do 4 stejně početných družstev. Členové družstva se chytí za pas. První člen představuje hlavu draka. Poslední člen má okolo pasu zavázaný šátek a představuje ocas draka. Každé družstvo se snaží chytit ocas jiného družstva. Chytat smí pouze první člen. Jakmile některé z družstev chytí ocas jiného družstva, odpojí se poslední člen. Vyhrává to družstvo. Které má jako poslední největší počet hráčů.</p> <p>Každé družstvo postavíme do jednoho rohu hrací plochy. A hra může začít.</p>
Doba trvání:	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minut
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none"> • Při chycení ocasu některého z družstev se hra zastaví a šátek si přiváže opět poslední člen družstva. • I v průběhu hry je vhodné dělat malé pauzy, při kterých si členové družstva mohou vyměnit své pozice.
Tepová frekvence:	<ul style="list-style-type: none"> • Tepová frekvence byla měřena před a po ukončení pohybové činnosti. • <i>Dívky:</i> 85 - 112 • <i>Chlapci:</i> 99 - 120



Obrázek 5 - Dračí honička



Obrázek 6 - Dračí honička

Název činnosti:	<i>Víčkovaná</i>
Pomůcky:	Barevná víčka od PET lahví, stopky, kartičky s úkoly, obruče, nádoby na nasbíraná víčka
Popis a organizace činnosti:	<p>Žáky rozdělíme do čtyř stejně početných družstev. Každé družstvo postavíme do jednoho rohu hřiště. Doprostřed hřiště rozložíme dostatečné množství víček od PET lahví různých barev. Úkolem každého družstva je ve stanoveném čase získat co nejvíce víček. Družstvo, které má víček nejvíce vyhrává.</p> <p>Organizace: Žáci se postaví do zástupu. Na signál učitele vybíhají po jednom k víčkům, při každém startu mohou sebrat pouze jedno víčko, které si drží v ruce a poté ho položí ke svému družstvu. Hru je lepší víckrát opakovat.</p> <p>Alternativa: Každá barva víčka má jinou hodnotu například: červené 3 body, žluté 2 body a modré 1 bod. Úkolem žáků je získat pro své družstvo co nejvíce bodů.</p>
Modifikace:	Víčka, která žáci sbírají, ohraničíme například obručí. Zamezíme tím nechtěnému rozhrnutí víček po hrací ploše.
Organizace modifikace hry:	Žáci v družstvech opět vybíhají jako při štafetě, ovšem už v době, kdy spoluhráč víčko sbírá.
Doba trvání:	<ul style="list-style-type: none"> • 5 – 7 minut
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none"> • Tato hra žáky velice zaujala a moc je bavila. Nejprve je vhodnější hrát lehčí variantu, později přidat ztížení se sbíráním bodů. • Při organizaci jsem nenarazila na žádný problém. • Tato hra je vhodná pro všechny věkové kategorie dětí. Z mých zkušeností je lepší, poskytnou žákům větší časový prostor pro jednu hru. Ideálně 3 – 5 minut.

Reflexe žáků:	Žáci tuto hru přivítali s nadšením a stala se velice oblíbenou.
Tepová frekvence:	<ul style="list-style-type: none">• Tepová frekvence byla měřena před a po ukončení pohybové činnosti.• <i>Dívky:</i> 85 - 148• <i>Chlapci:</i> 120 - 170



Obrázek 7 - Víčkovaná



Obrázek 8 – Víčkovaná



Obrázek 9 - Víčkovaná – modifikace



Obrázek 10 - Víčkovaná – modifikace

Název činnosti:	<i>Honička v kruhu</i>
Pomůcky:	Dvě lana, nebo k sobě svázaná švihadla, překážky (medicinbaly, bossu)
Popis a organizace činnosti:	Na hřišti vyznačíme pomocí dvou lan kružnice. Vnější větší a vnitřní menší. Žáky rozestavíme okolo vnější kružnice v pravidelných rozestupech. Úkolem každého žáka je dotknout se běžce před sebou. Ten kdo je chycen, přejde do menší vnitřní kružnice a běží proti směru velké kružnice. Vyhrává ten, kdo zůstane poslední u velké kružnice.
Modifikace:	Na velkou, vnější kružnici rozestavíme překážky, které žáci překonávají. Například medicinbaly různých velikostí, bossu balanční podložka.
Doba trvání:	<ul style="list-style-type: none"> • 3 – 6 minut
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none"> • Rozestavené překážky mohou žáci překonávat různými způsoby – došlápnutím, přeskokem. • Při překonávání překážek je třeba dbát zvýšené bezpečnosti žáků, medicinbaly by měly být podfouknuté. • Tuto hru žáci pochopili bez problému, je ovšem nutné upozornit na opačný směr běhu v malé kružnici. • Pozor na lano, které při našlápnutí na něj klouže.
Tepová frekvence:	<ul style="list-style-type: none"> • Tepová frekvence byla měřena před a po ukončení pohybové činnosti. • <i>Dívky:</i> 116 - 146 • <i>Chlapci:</i> 113 - 153



Obrázek 11 - Honička v kruhu



Obrázek 12 - Honička v kruhu - modifikace

Název činnosti:	<i>Honička v kruhu s vyvolávačem</i>
Pomůcky:	Dvě lana různých délek, stopky
Popis a organizace činnosti:	Na hřišti vyznačíme pomocí dvou lan kružnice. Vnější větší a vnitřní menší. Žáci musí být v lichém počtu. Rozestavíme je okolo obou kružnic tak, aby tvořili pár. Přičemž jeden žák pár mít nebude. Uprostřed vnitřní kružnice stojí žák – vyvolávač, který vydává povely. Běž, nebo stůj. Na povel „Běž!“ se žáci rozběhnou, ale v každé kružnici jiným směrem. Na povel „Stůj:“ se všichni zastaví a snaží se vytvořit pár. Žák, který pár nevytvořil, se stává vyvolávačem, který se tak dostává do hry. Hru opakujeme několikrát po sobě.
Doba trvání:	<ul style="list-style-type: none"> • 3 – 6 minut
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none"> • Tato hra není náročná na přípravu. Místo lan můžeme použít svázaná švihadla. • Menší problémy dělalo pochopení směru běhu, žáci nejprve běhali stejným směrem. • Žáci si po zastavení hledali svého spolužáka, se kterým začínali hru. Je vhodné jim na začátku vysvětlit, aby se po povelu stůj už nehýbali.
Tepová frekvence:	<ul style="list-style-type: none"> • Tepová frekvence byla měřena před a po ukončení pohybové činnosti. • <i>Dívky:</i> 99 - 142 • <i>Chlapci:</i> 105 - 151



Obrázek 13 - Honička v kruhu s vyvolávačem



Obrázek 14 - Honička v kruhu s vyvolávačem

Název činnosti:	<i>Hra o čas</i>
Pomůcky:	Velké lano, papírové ručičkové hodiny, papír s počtem úkolů, psací potřebu, úkolové karty, švihadlo pro každé družstvo, skákací gumu, koberečky, skákacího panáka,
Popis a organizace činnosti:	<p>Na hrací ploše vytvoříme pomocí lana velký kruh. Žáky rozdělíme do 4 – 5 stejně početných družstev. Po obvodu kruhu uděláme každému družstvu depo s papírovými hodinami, papírem a tužkou.</p> <p>Na různých místech hrací plochy, i ve výšce, schováme úkolové karty. Karty mají různé minutové ohodnocení a své pořadové číslo.</p> <p>Úkolem celého družstva je najít schované úkolové karty, úkol splnit, doběhnout zpět ke svému depu a posunout ručičky na hodinách o určitý počet minut zpět, o stejný počet minut posunou i hodinové ručičky ostatních družstev, avšak v opačném směru. (svému družstvu se minuty odečítají, ostatním se minuty přičítají). Posunout hodinové ručičky se smí v okamžiku, kdy splní zadaný úkol všichni členové družstva a poslední hráč doběhne k hodinám. Cílem každého družstva je splnit všechny úkoly a nasbírat při tom co nejméně minut.</p> <p>Pro lepší orientaci žáci určí jednoho hráče, který bude zapisovat, které úkoly už mají splněné.</p>
Doba trvání:	<ul style="list-style-type: none"> • 10 – 15 minut
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none"> • Vhodné je zavést pravidlo, že hodinové ručičky posouvá poslední žák, který doběhne. • Před začátkem hry rozdáme družstvům úkolové archy a upozorníme na počet úkolů ke splnění. • Pokud máme k dispozici větší tělocvičnu, či větší hřiště, můžeme zadat více úkolů. V tělocvičně, ve které

	jsem tuto hru realizovala, bylo možné použít pouze \\\ 6 úkolů.
Tepová frekvence:	<ul style="list-style-type: none"> • Tepová frekvence byla měřena před a po ukončení pohybové činnosti. • <i>Dívky:</i> 100 - 143 • <i>Chlapci:</i> 115 - 159
Hra byla inspirována z knihy Zlatý fond her III. (DANIELA ZOUNKOVÁ, 2007) a dále modifikována.	

Ukázka úkolových karet:

Číslo úkolu:	Časové ohodnocení	Znění úkolu:
1.	10 minut	Všichni členové družstva se chytněte švihadla a oběhněte celou tělocvičnu.

Číslo úkolu:	Časové ohodnocení	Znění úkolu:
2.	5 minut	Chytněte se jako stonožka a doběhněte k první metě. Zpět ke svým hodinám doběhněte, jak nejrychleji dovedete.

Číslo úkolu:	Časové ohodnocení	Znění úkolu:
3.	4 minuty	Doběhněte ke stanovišti s panáky. Každý z družstva skákejte po panákovi. A doběhněte zpět ke svým hodinám.
Modifikace úkolu:		Každé družstvo by mělo skákacího panáka u svého stanoviště, žáci by běželi od zadání úkolu pouze ke stanovišti s hodinami.

Číslo úkolu:	Časové ohodnocení	Znění úkolu:
4.	6 minut	Doběhněte zpět ke svému družstvu a vezměte si kobereček. Každý se jednou nohou odrážejte ke 2. metě a zpět ke svým hodinám.

Číslo úkolu:	Časové ohodnocení	Znění úkolu:
5.	4 minuty	Doběhněte ke kružnici vytvořené z lana. Na nohy si navlečte skákací gumu a snožmo obskákejte kružnici. Doběhněte zpět ke svým hodinám.

Číslo úkolu:	Časové ohodnocení	Znění úkolu:
6.	5 minut	Doběhněte ke stanovišti s lavičkami a všichni po nich přejděte. Vraťte se zpět ke svým hodinám.



Obrázek 15 - Hra o čas – stonožka

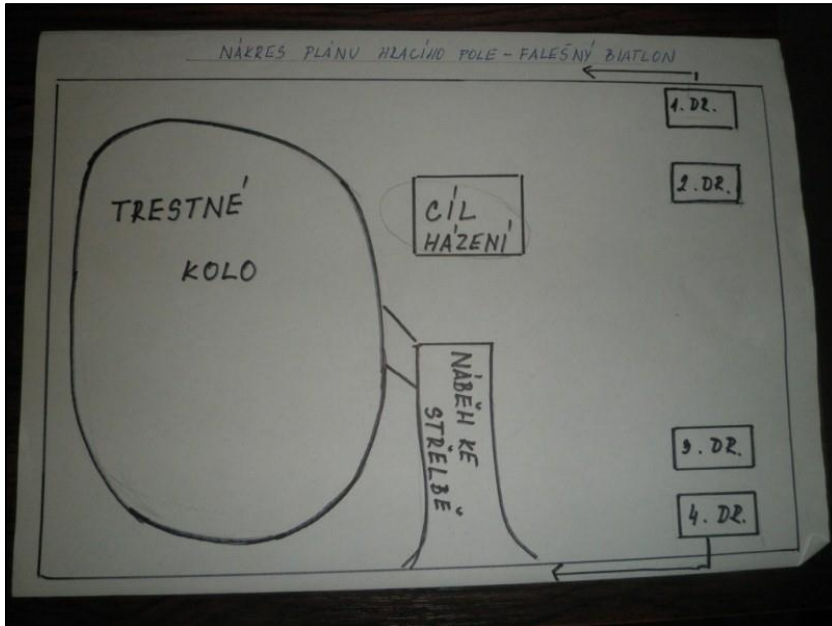


Obrázek 16 - Hra o čas

Název činnosti:	<i>Falešný biatlon</i>
Pomůcky:	Větší počet malých míčků vytvořených například z novin, lano, nebo švihadla k vyznačení náběhu, cíl házení například obruč.
Popis a organizace činnosti:	Hru hrajeme nejlépe na velkém venkovním hřišti. Žáky rozdělíme do družstev. Nejvíce však čtyř početných. Každé družstvo má svoje „depo“ ze kterého vybíhají žáci na trat' jako při štafetě. Na hrací ploše vyznačíme běžeckou trasu, trestné kolečko, náběh na odpaliště a cíl. Z každého družstva vybíhá na signál první běžec, po vyznačené trase doběhne na odpaliště a hází třikrát na cíl. Za každý nepodařený pokus se běží trestné kolečko. Cílem každého družstva je zdolat trasu jako první.
Motivace:	Před začátkem vysvětlování pravidel hry, je vhodné s žáky udělat motivační rozhovor. Žákům vysvětlíme, co to biatlon je, objasníme jeho podoby a formy. Nyní mají žáci možnost zahrát si na biatlonisty. Pouze místo střílení puškou, budou házet míčkem na cíl.
Doba trvání:	<ul style="list-style-type: none"> • 10 – 12 minut
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none"> • Tato hra probíhala bez problémů.
Tepová frekvence:	<ul style="list-style-type: none"> • Tepová frekvence byla měřena před a po ukončení pohybové činnosti. • <i>Dívky:</i> 88 - 141 • <i>Chlapci:</i> 104 - 169



Obrázek 17 - Falešný biatlon - náběh, trestné kolečko



Obrázek 18 - Falešný biatlon

Název činnosti:	<i>Závod družstev</i>
Pomůcky:	Mety (overbally, umělohmotná kola, kužely)
Popis a organizace činnosti:	Žáky rozdělíme do 4 stejně početných družstev. Dvě družstva postavíme na jednu stranu hrací plochy a další dvě družstva na druhou stranu hrací plochy. Doprostřed hrací plochy, před každé družstvo, rozestavíme metu. Například v podobě overballu. Úkolem celého družstva je, určeným způsobem oběhnout metu a vrátit se na své stanoviště. Žákům zadáváme různé úkoly, které společně plní.
Úkoly na kartách:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chytněte se za švihadlo a oběhněte metu. 2. Udělejte stonožku. Dorskákejte k metě i zpět. 3. Ke svému družstvu dojdí jako kačenka (ve dřepu). 4. Ke svému družstvu doběhni jako kašpárek (zakopáváním). 5. Oběma rukama si obejmí jedno koleno a po druhé noze doskákej ke svému družstvu. 6. Ohni noku v koleni, zezadu ji uchop a po druhé noze doskákej ke svému družstvu. 7. Spojte se jako raci a dojděte k metě a zpět. 8. Udělejte „jezevčíka“ a dojděte k metě a zpět. 9. Svažte se do dvojic švihadlem a oběhněte metu.
Doba trvání:	<ul style="list-style-type: none"> • 6 – 10 minut
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none"> • Hra probíhala bez problémů. • Není náročná na přípravu ani organizaci.
Tepová frekvence:	<ul style="list-style-type: none"> • Tepová frekvence byla měřena před a po ukončení pohybové činnosti. • <i>Dívky:</i> 79 - 126 • <i>Chlapci:</i> 81 - 130



Obrázek 19 - Závod družstev



Obrázek 20- Závod družstev - „jezevčík“

Název činnosti:	<i>Boj o míče</i>
Pomůcky:	Větší počet míčů, nafukovacích míčků, overballů,
Popis a organizace činnosti:	Hrací plochu rozdělíme na polovinu. Žáky rozdělíme do dvou stejně početných družstev, z nichž každé má svoji polovinu hřiště. Každé družstvo dostane stejný počet míčů, nejméně však tolik, kolik je hráčů. Na zvukové znamení začnou hráči házet míče na protihráčovu stranu hrací plochy. Po zvukovém signálu oznamujícím konec hry žáci přestanou házet. Vyučující spočítá míče na každé straně hrací plochy. Vyhrává to družstvo, které má na své straně méně míčů.
Modifikace:	<ul style="list-style-type: none"> • házení: jen pravou, levou rukou, obouruč, horní oblouk, spodní oblouk • místo míčů můžeme využít overbally, koule z novin, nafukovací míčky.
Doba trvání:	<ul style="list-style-type: none"> • 3 – 5 minut
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none"> • Hra je velmi jednoduchá na přípravu i organizaci. • Dáváme pozor na dodržování pravidel. • V čase hry můžeme měnit druhy míčů. • Když je jedno družstvo výrazně slabší, žáky vyměníme. • Z mé zkušenosti je dobré určit toto pravidlo: po zaznění signálu ukončujícím hru si všichni hráči sednou do tureckého sedu. Zamezí se tím podvádění.
Tepová frekvence:	<ul style="list-style-type: none"> • Tepová frekvence byla měřena před a po ukončení pohybové činnosti. • <i>Dívky:</i> 110 – 154 • <i>Chlapci:</i> 114 – 168



Obrázek 21 - Boj o míče



Obrázek 22 - Boj o míče

Název činnosti:	<i>Opičí dráha zaměřená na rozvoj vytrvalosti:</i>
Pomůcky:	Švédské bedny, žíněny, lavičky, gymnastickou kozu, medicinbaly, žebřiny, šátek.
Popis a organizace činnosti:	<p>Opičí dráha spočívá ve zdolávání různých překážek, jejichž výběr a počet závisí na velikosti hrací plochy. Tuto opičí dráhu jsem zaměřila na rozvoj vytrvalosti, takže stanoviště jsou odlišného zaměření a voleny tak, aby šly libovolně modifikovat.</p> <p>Popis jednotlivých stanovišť:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prolez okénkem: Připravíme si části z rozložené švédské bedny a postavíme je na výšku. Úkolem žáků je jimi prolézt. 2. Zdolej překážku: Připravíme si gymnastickou kozu ve vhodné výšce vzhledem k věku dětí. Úkolem je libovolným způsobem kozu přelézt. 3. Kutálej se jako sud: Na toto stanoviště si připravíme několik žíněnek položených těsně za sebe a koš s overbally nebo ponožkami naplněnými novinami. Úkolem dětí je kutálet se po žíněnkách ve vzpažení a v rukách držet overball. 4. Kličkuj jako zajíc: Na toto stanoviště si připravíme několik medicinbalů, mezi kterými budou žáci kličkovat. 5. Šplhej jako opice: Toto stanoviště je u žebřin. Úkolem žáků je po žebřinách přeručkovat na jejich konec. 6. Utíkej po kopečcích: Na závěrečné stanoviště si připravíme lavičky, na které položíme žíněny. Vytvoří se nám jakési kopečky, po kterých budou žáci běhat.

Motivace:	Zahrajeme si na opičky. Jaké má opička vlastnosti? Je hbitá, obratná a nebojí se žádné překážky. Stejně tak, jako opice v pralese, i vy budete zdolávat připravené úkoly.
Doba trvání:	<ul style="list-style-type: none"> • 5 – 8 minut
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none"> • Opičí dráhu provádíme na velkém hřišti nebo v tělocvičně. Počet stanovišť je libovolný. • Při opičích drahách je vždy lepší vytvořit dvě paralelní dráhy vedle sebe, aby se zamezilo případnému seskupování žáků u jednotlivých stanovišť. • Musíme dbát na zvýšenou bezpečnost žáků, proto je vždy lepší připravit pouze jedno stanoviště, u kterého je potřeba asistence pedagoga. V tomto případě se jedná o stanoviště číslo 2. Učitel se pro lepší přehled postaví čelem k ostatním stanovištím. • U stanoviště č. 5 vymezíme žákům bezpečnou výšku, ve které budou po žebřinách ručkovat šátkem.
Tepová frekvence:	<ul style="list-style-type: none"> • Tepová frekvence byla měřena před a po ukončení pohybové činnosti. • Dívky: 72 – 126 • Chlapci: 85 – 142



Obrázek 23 - úkol č. 1 Prolez okénkem



Obrázek 24 – úkol č. 2 Zdolej překážku

Název činnosti:	<i>Veverka si připravuje zásoby na zimu (modifikace předchozí opičí dráhy)</i>
Pomůcky:	Švédské bedny, žíněnky, lavičky, gymnastickou kozu, medicinbaly, žebřiny, šátek, pro každé dítě tenisový míček, či overball.
Popis a organizace činnosti:	<p>Jelikož se úkoly na jednotlivých stanovištích příliš nezměnily, je v tomto případě velice důležitá motivace dětí. Pořadí jednotlivých stanovišť můžeme zachovat, budeme měnit pouze úkoly.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Žáci opět budou prolézat části švédské bedny a kutálet před sebou míč. Musí dávat pozor, aby se jim míč nikam nezakutálel. 2. Žáci válejí sudy po žíněnkách, podmínkou je, aby měli ruce ve vzpažení a v nich drželi míček. 3. Žáci překonávají gymnastickou kozu. 4. Zde je úkolem žáků kutálet míček před sebou mezi medicinbaly. 5. Žáci opět ručkují po žebřinách, záleží pouze na nich, kam svůj míček ukryjí. 6. Zde žáci opět kutálejí míč po připravených kopečcích.
Motivace:	Veverka si dělá zásoby jídla na zimu, nemá to ale jednoduché. Cestou ke svému domku musí zdolat mnoho překážek a přitom neupustit oříšek na zem. Vy si teď zahrajete také na veverky, ale místo oříšků budete do domečku nosit tenisové míčky. Záleží jen na vás, jak míček do domku donesete.
Doba trvání:	<ul style="list-style-type: none"> • 5 – 8 minut
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none"> • Upozornit na bezpečnost žáků
Tepová frekvence:	<ul style="list-style-type: none"> • Tepová frekvence byla měřena před a po ukončení pohybové činnosti. • <i>Dívky:</i> 100 - 143 • <i>Chlapci:</i> 90 - 135



Obrázek 25 - Veverka si připravuje zásoby na zimu



Obrázek 26 - Veverka si připravuje zásoby na zimu

Název činnosti:	<i>Hra na autíčka</i>
Pomůcky:	Pro každé dítě jeden kobereček
Popis a organizace činnosti:	Žáky rozdělíme do družstev. Každé družstvo představuje jednu skupinu autíček, která má svoji garáž v jednom rohu hrací plochy. Uprostřed hrací plochy stojí učitel, který představuje policistu a beze slov, jen pomocí rukou ukazuje, která družstva si mají vyměnit místa. Po vystřídání všech družstev učitel zadá způsob přemísťování.
Způsoby přemísťování:	<ol style="list-style-type: none"> 1. celé družstvo jako stonožka 2. celé družstvo jako spojený rak 3. celé družstvo jako stonožka klečmo 4. každý si vezme kobereček a odráží se levou nohou 5. každý si vezme kobereček a odráží se pravou nohou 6. každý si sedne na kobereček a odráží se jen rukama 7. vytvořte dvojice, jeden sedí na koberečku a druhý ho posouvá 8. to samé, ale dvojice se vymění.
Doba trvání:	<ul style="list-style-type: none"> • 10 minut
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none"> • Úkoly je vhodné nacvičit ještě před samotnou hrou.
Tepová frekvence:	<ul style="list-style-type: none"> • Tepová frekvence byla měřena před a po ukončení pohybové činnosti. • <i>Dívky:</i> 70 - 119 • <i>Chlapci:</i> 121 - 168



Obrázek 27 - Hra na autíčka



Obrázek 28 - Hra na autíčka

Název činnosti:	<i>Živé pexeso:</i>
Pomůcky:	Větší počet kartiček s obrázky do páru, kelímky od jogurtů.
Popis a organizace činnosti:	Na celou plochu hřiště rozmístíme dvojice obrázků tak, že kartičky jsou otočené obrázkem k zemi. Žáky rozdělíme do dvojic. Úkolem každé dvojice je v časovém limitu najít co nejvíce dvojic stejných obrázků.
Modifikace:	Kartičky s obrázky schováme pod kelímky od jogurtů.
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none"> • vhodné je zavést pravidlo, že při hře musí být úplné ticho, aby si žáci navzájem nenapovídali, kde kartičky s obrázky jsou.
Tepová frekvence:	<ul style="list-style-type: none"> • Tepová frekvence byla měřena před a po ukončení pohybové činnosti. • <i>Dívky:</i> 105 - 141 • <i>Chlapci:</i> 129 - 174



Obrátek 29 – Živé pexeso



Obrázek 29 - Živé pexeso

4.2 Průpravné hry na rozvoj běžecké abecedy:

Průprava pro liftink:

Liftink je pro děti mladšího školního věku poměrně náročná disciplína, ve které jde o přenášení váhy ze špičky chodidla na patu. Proto jsem se zaměřila především na průpravné cviky a také na motivaci, při které jsem žákům tento cvik připodobnila k známější situaci.

Název činnosti:	<i>chodíme jako baletky – nácvik liftinku</i>
Pomůcky:	Stuha, krepový papír o trochu delší než je sám žák. Kužel, či jiný předmět na vyznačení mety.
Popis a organizace činnosti:	Žáky postavíme do řady vedle sebe. Každý má v ruce stuhu, která musí být tak dlouhá, aby nedosáhla na zem, když si žák stoupne na špičky.
Motivace:	Ted' budeme chodit po špičkách jako baletky. Vzpažíme ruce, aby stuha byla natažená a nedotýkala se země. Pomalu jdeme k vyznačené metě a vracíme se volnou chůzí zpět.
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none">• Zpočátku je vhodnější volit kratší úsek chůze po špičkách.• Později můžeme žáky rozdělit na dvě poloviny, každou postavíme na jednu stranu hrací plochy. Žáci opět chodí k vyznačené metě.• Šátek je lepší uvázat dětem okolo pasu tak, aby těsně sahal na podlahu. Jakmile se žáci postaví na špičky, šátek se podlahy dotknout nesmí.



Obrázek 30 - chodíme jako baletky



Obrázek 31 - chodíme jako baletky

Název činnosti:	<i>šlapání na overballech – nácvik liftinku</i>
Pomůcky:	overbally
Popis činnosti:	Žák si stoupne na overbally čelem k žebřinám, o které se opírá rukama ve výši očí. Pomalu přenáší váhu ze špiček na paty. Činnost slouží k uvolnění kotníků.
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none"> • Overbally je lepší mít hodně podfouknuté. Pohyb s žáky provádíme pomalu a uvědoměle.
Alternativa:	<ul style="list-style-type: none"> • Místo overballů lze také použít balanční podložku, či balanční pomůcku BOSU.



Obrázek 32 - šlapání po overballech



Obrázek 33 – liftink

Pro liftink je také důležité, aby si žáci osvojili techniku krátkých kroků. K tomu jsem využila následující činnost.

Název činnosti:	<i>Nešlápní na hada – nácvik liftinku</i>
Pomůcky:	Noviny smotané do ruličky, nebo švihadla, nebo dřevěné tyče
Popis a organizace činnosti:	<p>Žáky rozdělíme na dvě družstva. Každé se postaví na jednu stranu hrací plochy. Před každé družstvo položíme blízko sebe hady vytvořené z novin.</p> <p>Cílem každého žáka je dostat se k vyznačené metě, aniž by šlápl na hada.</p>
Alternativa:	<p>Místo hadů je také možné použít švihadla, či dřevěné tyče.</p> <p>Po zvládnutí této činnosti je možné udělat závod družstev. Žáky opět rozdělíme, tentokrát na dvě stejně početná družstva. Každé družstvo se postaví na jednu stranu hrací plochy do zástupu. Na signál vybíhá první žák k metě tak, aby nestoupnul na hady. Žák, který se hada dotkne, se vrací zpět na start a běží znova. Vyhrává to družstvo, které jako první vystřídá všechny hráče.</p> <p>Od mety se žáci vracejí zpět hladkým během. Dotykem vybíhá další žák, který je na řadě.</p>
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none"> • Z mé zkušenosti je pro větší motivaci žáků vhodnější, když si hady vytvoří sami. Například v hodině pracovních činností.



Obrázek 34 - liftink – nešlápní na hada



Obrázek 35 - liftink – nešlápní na hada

Název činnosti:	<i>roztlač rozbité auto – nácvik liftinku</i>
Pomůcky:	Strom, či jiná pevná opora
Popis a organizace činnosti:	Každý žák se opře rukama o strom, žebřiny, či teď.
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none"> • Dbáme na to, aby se žáci neprohýbali v pase a udrželi rovná záda. Pozor na vystrkování hýždí. • Pokud žáci dobře zvládají postoj na špičkách, můžeme pomalu přidat pohyb pokrčování nohy v koleni.
Motivace:	Představte si, že kmen stromu je auto, které se rozbilo a nejede. My se ho chceme pokusit roztlačit. Musíme se pořádně opřít, nechat paty na zemi a snažit se autem pohnout.



Obrázek 36 - roztač rozbité auto - nácvik liftinku



Obrázek 37 – roztač rozbité auto – nácvik liftinku

Další disciplínou v běžecké abecedě je skipink.

Název činnosti:	<i>dotkni se podložky – nácvik skipinku</i>
Pomůcky:	Balanční podložka, či jiný lehký předmět
Popis a organizace činnosti:	Každý žák drží v ruce balanční podložku, či jiný předmět, který není příliš těžký. Žák předmět drží oběma rukama přibližně ve výši boků. Snaží se nohy zvedat, tak aby se koleno dotknul předmětu.
Modifikace:	Jako pomůcka posloužila gymnastická obruč, kterou žáci drželi ve výši boků. Úkolem žáka bylo zvedat kolna do prostoru obruče.
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none">• Tato činnost je vhodnější spíše při tréninku jednotlivců.• Nejprve provádíme nácvik na místě, později v pohybu.• Při nácviku dáme pozor, aby se žáci příliš nezakláněli.



Obrázek 38 – skipink



Obrázek 39 - skipink

Název činnosti:	<i>dotkni se podložky II. - nácvik skipinku</i>
Pomůcky:	Noviny
Popis a organizace činnosti:	Žáky rozdělíme na dvě skupiny. Každou postavíme na jednu stranu tělocvičny tak, že žáci stojí v řadě v dostatečně velkých rozestupech. Každý žák drží ve výši boků dvoulist novin a snaží se kolenem dotknout novin.
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none"> • Při nácviku dáme pozor, aby se žáci příliš nezakláněli. • Nejprve provádíme pohyb pomalu na místě, postupně tempo pohybu zrychlujeme. Po zvládnutí mechanismu vysokého zvedání kolen, provádíme pohyb v chůzi a později v běhu. • Činnost provádíme pomalu a postupně přidáváme práci paží.



Obrázek 40 - skipink s novinami



Obrázek 41 - skipink s novinami

Název činnosti:	<i>přeskoč překážku – nácvik skipinku</i>
Pomůcky:	Švédská bedna, různě velké krabice
Popis a organizace činnosti:	<p>Žáky rozdělíme do dvou družstev, která se postaví vedle sebe do zástupu. Před každým družstvem rozestavíme jednotlivé kusy švédské bedny, či krabic v dostatečných vzdálenostech.</p> <p>Úkolem každého žáka je přeskočit překážku a snažit se zvedat kolena, jak nejdříve dokáže.</p>
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none"> • Při nácviku dáme pozor, aby se žáci příliš nezakláněli.



Obrázek 42 - přeskoč překážku



Obrázek 43 - přeskoč překážku

Název činnosti:	<i>nácvik skipinku u žebřin</i>
Pomůcky:	Žebřiny, obruče
Popis a organizace činnosti:	Tato činnost je zaměřená na rozvoj švihového pohybu nohy. Žáky rozestavíme podél žebřin, na které jsme zavěsili obruče. Žáci se chytí žebřin rukama ve výši očí a snaží se nohu vykopnout do prostoru obruče.
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none"> • Při nácviku dáme pozor, aby se žáci příliš nezakláněli. • Můžeme provádět cvik střídavě na jednu a druhou nohu, nebo nejprve trénujeme jednu nohu a poté druhou.



Obrázek 44 - nácvik skipinku u žebřin



Obrázek 45 - nácvik skipinku u žebřin

Kolesa:

Název činnosti:	<i>nespadni do rybníčka – nácvik koleša</i>
Pomůcky:	Rybníčky vytvořené z balicího papíru.
Popis a organizace činnosti:	Tato činnost je zaměřená na nácvik dlouhého skoku. Žáky rozdělíme do dvou družstev. Každé má před sebou dostatečné množství rybníčků rozestavěných ve větší vzdálenosti od sebe. Rybníčky jsou vytvořené z balicího papíru.
Metodické poznámky a reflexe pedagoga:	<ul style="list-style-type: none">• Pozor na bezpečnost žáků. Když hrajeme hru v tělocvičně na parketách, rybníčky kloužou a hrozí nebezpečí uklouznutí, když na ně některé dítě omylem stoupne.



Obrázek 46 - nepadni do rybníčka



Obrázek 47 - nepadni do rybníčka

Název činnosti:	<i>hopsej jako o závod – nácvik koleša</i>
Pomůcky:	Kroužky z umělé hmoty, ideální ze hry TWISTER.
Popis a organizace činnosti:	Tato činnost je zaměřená na nácvik dlouhého skoku. Žáky rozdělíme do dvou družstev. Pro každé družstvo vytvoříme cestu poskládanou z umělohmotných koleček. Úkolem každého žáka je dostat se na druhou stranu hrací plochy pouze chůzí po „kamenech“
Alternativa:	Jednu cestu se žáci mohou odrážet pravou nohou, druhou cestu nohou levou.
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none"> • Je třeba poměrně přesně odměřit délku kroku žáků, aby kameny nebyly moc blízko ani moc daleko od sebe.



Obrázek 45- hopsej jako o závod



Obrázek 48 – hopsej jako o závod

Název činnosti:	<i>kličkuj mezi provazem – nácvik koleśa</i>
Pomůcky:	Dvě dostatečně dlouhá lana.
Popis a organizace činnosti:	Tato činnost je zaměřená na nácvik dlouhého skoku. Žáky rozdělíme do dvou družstev. Každé má před sebou položené dlouhé lano, zvlněné tak, aby žáci mohli skákat mezi zatáčkami.
Modifikace:	Tuto disciplínu můžeme využít také jako část opičí dráhy.
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none"> • Pozor na bezpečnost žáků.



Obrázek 49 - kličkuj mezi provazem



Obrázek 50 - kličkuj mezi provazem

Název činnosti:	<i>nohy jako nůžky – nácvik předkopávání</i>
Pomůcky:	žádné
Popis a organizace činnosti:	Tato činnost je určena pro nácvik udržení napnutých dolních končetin. Žáci leží na zádech, pažemi si podloží páteř v oblasti kříže. Nohy mají napnuté a zvednuté mírně nad podložku. Provádí při tom pohyb jako nůžky.
Modifikace:	Žáci leží na zádech, pažemi si podloží čelo. Dolní končetiny mají napnuté a kmitají jimi nahoru a dolů.
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none"> • Pozor na nedostatečné propnutí končetin.



Obrázek 51 - nohy jako nůžky



Obrázek 52 - nohy jako nůžky - modifikace

Název činnosti:	opičí dráha zaměřená na nácvik běžecké abecedy
Pomůcky:	Díly švédské bedny, obruče, švihadla, dřevěné tyče, gumová kolečka, lavičky,
Popis a organizace činnosti:	<p>Opičí dráha spočívá ve zdolávání různých překážek, jejichž výběr a počet závisí na velikosti hrací plochy. Já jsem zaměřila opičí dráhu na nácvik běžecké abecedy.</p> <p>Popis jednotlivých stanovišť:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Neshod' překážku (skipink): Před žáky postavíme jednotlivé kusy švédské bedny. Jejich úkolem je překročit překážku, aniž by ji shodili. 2. Nespadni do rybníčka (kolesa): V tomto případě jako rybníčky posloužily za sebou položené obruče. Úkolem žáků je, přeskočit je dlouhým skokem. 3. Běhej po kamenech (kolesa): Na zem rozložíme kolečka z umělé hmoty, která představují kameny. Úkolem žáků je běžet tak, že šlapou pouze na kolečka. 4. Nešlápní na hada (liftink): Na zem v těsné blízkosti za sebe položíme dřevěné tyče, které představují hady. Úkolem dětí je, na žádného hada nešlápnout. 5. Přeskoč lavičku: Pro toto stanoviště připravíme lavičky, které žáci přeskakují tak, aby se dotkly patou nohy hýždě. 6. Kličkej jako zajíc (koleso) Na zem položíme několik k sobě svázaných švihadel tak, že tvoří zatačky, mezi kterými žáci přeskakují.
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none"> • Opičí dráhu provádíme na velkém hřišti nebo v tělocvičně. Počet stanovišť je libovolný a závisí na velikosti hrací plochy.

	<ul style="list-style-type: none">• U stanoviště kde žáci podlézají, nebo přeskakují švédské bedny, je vhodné, aby je například necvičící žáci přidrželi.• U stanoviště „ nepadni do rybníčka“ pozor na bezpečnost žáků. Když některé dítě skočí na hranu obruče, hrozí nebezpečí uklouznutí.• U stanoviště, kde žáci přeskakují lavičky, upozornit, aby se při přeskoku dotkli patou hýždí.
--	--



Obrázek 53 – skipink



Obrázek 54 - koleso

Název činnosti:	<i>zakopávání s novinami</i>
Pomůcky:	Dvoulist novin.
Popis a organizace činnosti:	Organizace je stejná jako při nácvičku skipinku s novinami. Žáci si ovšem drží noviny na hýždích a snaží se dotknout patou nohy novin.
Modifikace:	Místo novin si žáci na hýždě přiloží ruce dlaněmi ven.
Reflexe pedagoga a metodické poznámky:	<ul style="list-style-type: none"> • Nejprve provádíme pohyb pomalu na místě, postupně tempo pohybu zrychlujeme. Po zvládnutí mechanismu zakopávání, provádíme pohyb v chůzi a později v běhu. • Činnost provádíme pomalu a postupně přidáváme práci paží.



Obrázek 55 - zakopávání s novinami



Obrázek 56 - zakopávání

5. Diskuse

5.1 Všeobecná část

Cílem mé diplomové práce bylo navrhnout a zrealizovat dvojí typ pohybových činností. Prvním typem byly činnosti připravující žáky pro správné provedení jednotlivých prvků běžecské abecedy. Druhým typem byly činnosti zaměřené na rozvoj vytrvalostních schopností. To vše s využitím netradičních prvků. Čerpala jsem tedy z her, které jsou většinou známé a snažila se do nich vložit něco nového, neotřelého tak, aby to děti bavilo. K tomu mi posloužily nejrůznější pomůcky. Řadu pomůcek jsem si vyráběla sama, některé s pomocí dětí v rámci Pracovních činností a Výtvarné výchovy s využitím mezipředmětových vztahů. Zapojení dětí do příprav na hodiny Tělesné výchovy mělo také motivační charakter.

Realizaci praktické části diplomové práce jsem prováděla na Základní škole jazyků v Karlových Varech. Tuto školu jsem pro realizaci diplomové práce zvolila proto, že jsem v ní zaměstnaná. Do provedení navržených pohybových činností se aktivně zapojilo 22 dětí ze 3. B. Dokumentaci pohybových her jsem prováděla ve školním roce 2012/ 2013. Konkrétně od září roku 2012 do listopadu téhož roku. Pohybové činnosti jsem zaznamenávala pomocí digitálního fotoaparátu. Pro zjištění kvality a účinnosti her zaměřených na rozvoj vytrvalosti jsem používala metodu sledování srdeční činnosti žáků. K měření jsem využila hrudních pásů a hodinek značky Polar a Garmin. Měření jsem prováděla vždy po dobu trvání pohybové činnosti a to vždy u chlapce i dívky současně.

Sportovní zázemí uvedené školy bohužel není vyhovující. Jak jsem uvedla v kapitole 3. 2. Pojetí tělesné výchovy podle platného školského vzdělávacího plánu, mají učitelé a žáci k dispozici dvě nevyhovující tělocvičny s kapacitou pro 18 žáků. Při příznivém počasí lze rovněž využít venkovní hřiště. Tato skutečnost se promítla do vlastní realizace navržených pohybových činností. Všechny mé poznatky jsem uvedla v praktické části, přímo k činnostem, kterých se změna organizace vlivem zmenšených prostor týkala. Bohužel jsem již vlivem nepříznivého počasí a velké nemocnosti dětí nemohla využít venkovních prostorů.

Při realizaci jsem měla veliké štěstí na vhodné zařazení Tělesné výchovy v celkovém rozvrhu vyučovacích hodin. Měla jsem k dispozici tělocvičnu v pondělí 1. a 2. vyučovací

hodinu, což nebývá na naší škole obvyklé. Díky tomuto faktu jsem si mohla připravit náčiní pro organizačně náročnější pohybové činnosti. Jako je například překážková dráha.

5.2 Část o prvcích běžecké abecedy

Jelikož jsou jednotlivé prvky běžecké abecedy pro žáky mladšího školního věku dosti náročné, zaměřila jsem se na jejich přípravná cvičení.

Každý prvek jsem se snažila obohatit motivačním příběhem, či krátkým povídáním. Při vlastní realizaci jsem většinou rozdělila žáky na dvě skupiny. Pro rozdělování jsem volila různá kritéria. Například pohlaví, rozdělování na základě losování barevných papírků, či čísel. Většina pohybových činností nebyla náročná z hlediska organizace ani pomůcek. Některé pomůcky, například šátky pro nácvik liftinku, si mohli žáci přinést z domova.

Při nácviku dovednosti jsem se snažila o individuální přístup ke každému žákovi, i když výuka probíhala převážně hromadnou formou. Nejprve jsem cviky předvedla sama, poté mě žáci napodobovali. Když některému dítěti dělal pohyb potíže, přešla jsem k individuální opravě chyb a opakovanému pokusu o správné provedení pohybu. K výuce jsem také využila pohybově nadaných dětí, které svým slabším spolužákům pomáhaly. Některé náročnější pohyby jsem s dětmi nacvičovala izolovaně v rámci běžných vyučovacích hodin. Zároveň tento nácvik vhodně posloužil jako relaxace a kompenzace k sedavému způsobu výuky.

5.3 Část o rozvoji vytrvalostních dovedností

Když se řekne rozvoj vytrvalosti, většina lidí si představí jen dlouhé běhání, které většinou není pro člověka a už vůbec ne pro žáky mladšího věku zábavné. Proto jsem se snažila vytrvalost trénovat prostřednictvím her, které jsem také obohatila o netradiční prvek. Hra je u dětí v mladším školním věku velice důležitá, i proto jsem jí věnovala v teoretické části celou kapitolu.

Většina her byla náročnější na organizaci, než tomu bylo u her zaměřených na nácvik běžecké abecedy. Naopak byly tyto hry pro žáky jednodušší na koordinaci a pochopení pohybů. Jelikož šlo většinou o běžecky zaměřené hry. Některé hry žáky zaujaly více, jako

například rybičky s vybíjením. Dle mého názoru je to díky spojení dvou oblíbených a všeobecně známých her. Rybiček a vybíjené.

Jak už jsem uvedla v úvodu této kapitoly, kontrolu rozvíjení vytrvalosti jsem prováděla pomocí měření srdečního tepu prostřednictvím sportesterů. Ani jeden žák z mé třídy tento přístroj neznal. Prvotní seznámení jsem provedla v úvodní části hodiny. Ukázala jsem žákům způsob použití a uvázání hrudních pásů a hodinek. Všem žákům jsem nabídla změření tepové frekvence v klidu. Další manipulaci již zvládly děti samy.

Měření jsem také využila k jednoduchému seznámení žáků se základními fyziologickými pochody v našem těle při vytrvalostní zátěži. Výklad jsem zaměřila na krevní oběh, dýchání, činnost srdce a s tím související okysličení tkání. Všechny informace jsem samozřejmě přizpůsobila věkovým zvláštnostem dětí. Vše okolo srdečního tepu žáky velice zaujalo a přišlo mi, že to mělo i motivační charakter. Už samotné měření bylo pro žáky něčím novým. Možná i díky tomu se do her zapojily s velikým nadšením a elánem.

6. Závěr

Jak už sám název diplomové práce napovídá, zabývala jsem se především rozvojem vytrvalostních schopností a běžecké abecedy u dětí mladšího školního věku.

V teoretické části jsem se zaměřila především na objasnění problematiky právě této věkové skupiny. Dále jsem se zabývala teoretickými východisky vytrvalosti a běžecké abecedy.

Praktickou část diplomové práce jsem prováděla ve školním roce 2012 – 2013 v Základní škole jazyků v Karlových Varech. Tuto školu jsem zvolila, jelikož v ní pracuji. Na realizaci pohybových činností a her se podílely děti z mé kmenové třídy, tedy ze 3. B. Pohybových činností se účastnilo 20 – 22 žáků.

Při výběru pohybových činností a her jsem se snažila o ozvláštnění těchto cvičení netradičním prvkem. Pohybová cvičení jsem vybírala tak, aby pro žáky byla jednak přínosem z hlediska rozvoje atletických dovedností a také zdrojem zábavy, uvolnění a relaxace.

Závěrem bych chtěla říci, že jsem velice ráda, že jsem si zvolila právě toto téma diplomové práce. Realizace v praxi mě velice bavila a těší mě pocit, že bavila i mé žáky. Z informací získaných od dětí vím, že některé pohybové činnosti rozšířili sami žáci do zájmových kroužků, které navštěvují.

Doufám, že vytvořený materiál bude dobře sloužit nejen studentům Západočeské univerzity, jako učební pomůcka. Ale i kolegům a kolegyním, jako inspirace do hodin tělesné výchovy.

Věřím, že se mi povedlo splnit stanovené úkoly i cíl.

7. Resume

In this thesis, I focused mainly on the development of endurance skills and preparatory exercises to individual elements of the running alphabet. Before I started to realize the thesis, the task I set out was to develop the practical part which will primarily deal with developmental periods of younger school age. Next, I outlined the problems of persistence and development of endurance abilities of the pupils in younger school age and in theory I tried to explain the implementation of the running alphabet individual elements.

In the practical part my task was to design and implement physical exercises and games for developing the endurance capabilities and features that enhance the running alphabet just for children of primary school age.

I think I managed to meet the target. I hope that this work was beneficial for the students and it will serve other teachers or students.

8. Seznam použité literatury

8.1 Knižní zdroje

1. BERDYCHOVÁ, J. *Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy:1. stupeň*. Praha: SPN, 1978
2. ČELIKOVSKÝ, S. *Tělesná zdatnost a výkonost*. Praha: SPN 1990
3. DOSTÁL, E., VELEBIL, V. a kol. *Didaktika školní atletiky*. Praha: SPN, 1991
4. DOSTÁL, E., VOMÁČKA, V., JANOUŠEK, V. *Abeceda atletického tréninku*. Praha: Olympia, 1974
5. FEJTEK, M. *Atletika v 1. – 4. Ročníku základní školy*. Hradec Králové: Gaudeamus, 1994
6. HRBKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z didaktiky atletiky pro učitelství 1. Stupně ZŠ*. Plzeň: Západočeská univerzita, 2001
7. CHOUTKOVÁ, B., SUŠANKA, P., BERAN, P. *Běhej – skákej – házej. Jak trénuje atletické žactvo*. Praha: Olympia, 1977
8. KODÝM, M. *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku: celost. Vysokoškolská učebnice pro posluchače učitelství pro 1. St. ZŠ. a učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů v aprobačním předmětu tělesná výchova*. Praha: SPN, 1930
9. KOUBA, V. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Pedagogická fakulta jihočeské univerzity, 1995
10. MATVEJEV, L. Pavlovič. *Teorie a didaktika tělesné výchovy a sportu*. Praha: Olympia, 1976
11. MAZAL, F. *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku*. Olomouc: Hanx, 1993
12. PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada, 2004
13. PŘÍHODA, V. *Úvod do pedagogické psychologie*. SPN, 1963
14. RUBÁŠ, K. *Sportovní příprava*. Plzeň: Fakulta pedagogická, 1996
15. RYBÁROVÁ, E. a kol. *Psychologie a pedagogika*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1988
16. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní Tv*. Praha: UK, 1995
17. SELIGER, V. *Fyziologie tělesných cvičení*. Praha : Avicenum, 1995
18. SERBUS, L. *Cvičení s lavičkami*. Praha : SPN, 1976

19. SÝKORA, F. *Didaktika tělesné výchovy : učební text pro posluchače studijního oboru tělesná výchova a sport*. Praha: SPN, 1985
20. ŠPANHELOVÁ, I. *Průvodce dětským světem*. Praha: Grada, 2008
21. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 1977
22. VÁLKOVÁ, H. *Atletika je i hra*. Olomouc: Hanex, 1992
23. VANĚK, M. *Psychologie sportu*. Praha: SPN, 1975
24. VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002
25. VOKURKA, M., HUGO, J. a kol. *Velký lékařský slovník*. Praha : Maxdorf, 2005
26. VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu 2*. Praha: Grada, 2009
27. VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu 3*. Praha: Grada, 2011
28. ZOUNKOVÁ, D. *Zlatý fond her III*. Praha: Portál, 2007

8.2 Internetové zdroje

1. www.lekarskeslovníky.cz
2. www.rvp.cz
3. www.msmt.cz

8.3 Jiné zdroje

1. ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ – ROZŠÍŘENÁ VÝUKA JAZYKŮ, Karlovy Vary 2009

9. Přílohy

9.1 Seznam obrázků (fotografií)

Obrázek 1 - Rybičky s vybíjením	47
Obrázek 2 - Rybičky s vybíjením	47
Obrázek 3 - Vyvolávač – nákres.....	50
Obrázek 4 - Vyvolávač	50
Obrázek 5 - Dračí honička.....	54
Obrázek 6 - Dračí honička.....	54
Obrázek 7 - Víčkovaná	57
Obrázek 8 – Víčkovaná	57
Obrázek 9 - Víčkovaná – modifikace	58
Obrázek 10 - Víčkovaná – modifikace	58
Obrázek 11 - Honička v kruhu	60
Obrázek 12 - Honička v kruhu - modifikace	60
Obrázek 13 - Honička v kruhu s vyvolávačem.....	62
Obrázek 14 - Honička v kruhu s vyvolávačem.....	62
Obrázek 15 - Hra o čas – stonožka	66
Obrázek 16 - Hra o čas	66
Obrázek 17 - Falešný biatlon - náběh, trestné kolečko.....	68
Obrázek 18 - Falešný biatlon.....	68
Obrázek 19 - Závod družstev.....	70
Obrázek 20- Závod družstev - „ jezevčík"	70
Obrázek 21 - Boj o míče.....	72
Obrázek 22 - Boj o míče.....	72
Obrázek 23 - úkol č. 1 Prolez okénkem.....	75
Obrázek 24 – úkol č. 2 Zdolej překážku.....	75
Obrázek 25 - Veverka si připravuje zásoby na zimu.....	77
Obrázek 26 - Veverka si připravuje zásoby na zimu.....	77
Obrázek 27 - Hra na autíčka	79
Obrázek 28 - Hra na autíčka	79
Obrázek 29 - Živé pexeso.....	81

Obrázek 30 - chodíme jako baletky	83
Obrázek 31 - chodíme jako baletky	83
Obrázek 32 - šlapání po overballech	85
Obrázek 33 – liftink	85
Obrázek 34 - liftink – nešlápní na hada	87
Obrázek 35 - liftink – nešlápní na hada	87
Obrázek 36 - roztlač rozbité auto - nácvik liftinku	89
Obrázek 37 – roztlač rozbité auto – nácvik liftinku	89
Obrázek 38 – skipink	91
Obrázek 39 - skipink	91
Obrázek 40 - skipink s novinami	93
Obrázek 41 - skipink s novinami	93
Obrázek 42 - přeskoč překážku	95
Obrázek 43 - přeskoč překážku	95
Obrázek 44 - nácvik skipinku u žebřin	97
Obrázek 45 - nácvik skipinku u žebřin	97
Obrázek 46 - nespadni do rybníčka	99
Obrázek 47 - nespadni do rybníčka	99
Obrázek 48 – hopsej jako o závod	101
Obrázek 49 - kličkuj mezi provazem	103
Obrázek 50 - kličkuj mezi provazem	103
Obrázek 51 - nohy jako nůžky	105
Obrázek 52 - nohy jako nůžky - modifikace	105
Obrázek 53 – skipink	108
Obrázek 54 - koleso	108
Obrázek 55 - zakopávání s novinami	110
Obrázek 56 - zakopávání	110

9.2 Seznam tabulek

Tabulka 1 – ročníkový plán pro 1. ročník.....	11
Tabulka 2 – ročníkový plán pro 2. ročník.....	12
Tabulka 3 – ročníkový plán pro 3. ročník.....	13
Tabulka 4 – ročníkový plán pro 4. ročník.....	14
Tabulka 5 – ročníkový plán pro 5. ročník.....	15
Tabulka 6 – intersexuální vývojové rozdíly.....	18
Tabulka 7 – vytrvalostní schopnosti.....	34

9.3 Souhlas rodičů s fotografováním dětí

Základní škola jazyků Karlovy Vary, Libušina 1032/31 36001 Karlovy Vary

SOUHLAS ZÁKONNÉHO ZÁSTUPCE

SE ZVEŘEJŇOVÁNÍM FOTOGRAFIÍ A VIDEONAHRAVEK ŽÁKA

JMÉNO, PŘÍJMENÍ ŽÁKA TŘÍDA.....

DATUM NAROZENÍ.....

BYDLIŠTĚ.....

SOUHLASÍM – NESOUHLASÍM*

se zveřejňováním fotografií a videonahrávek výše jmenovaného žáka/výše jmenované
žákyně

za účelem:

- vypracování diplomové práce - Využití netradičních prvků při výuce atletiky na 1. stupni ZŠ - atletická abeceda, vytrvalostní běh - obrazová příloha. Vataščinová Markéta.
- Vedoucí práce Mgr. Kolovská Ilona, ZČU v Plzni, PF-KTV
- vytvoření didakticko-metodického materiálu pro ZČU v Plzni /Grant FRVŠ: PF-KTV, TV2

V Karlových Varech, dne 5. 11. 2012

Podpis zákonného zástupce

.....

*nehodící se prosím škrtněte

9.4 CD s video nahrávkami z praktické části diplomové práce

